XINHUN FUQI BAOJIAN ZHISHI WENDA

新婚夫妻保健知识问答

孙学东等 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

责任编辑：王明义　封面设计：侯少民



新婚夫妻保健知识问答





ISBN 978-7-5082-5163-9
R·918　定价:42.00元

新婚夫妻保健知识问答

编 著
孙学东 孙宏春 喻凤兰
孙玉琴 张 锋

金盾出版社

内容提要

本书以问答形式详细介绍了新婚夫妻必须掌握的保健知识，包括男女生殖系统结构与功能、婚前健康检查、蜜月期保健、夫妻共筑爱巢、女性四期保健、计划生育、新房布置，以及特殊人群新婚保健等。其内容丰富，通俗易懂，无论热恋男女，还是新婚夫妻，只要浏览一遍，就能从中受益。

图书在版编目(CIP)数据

新婚夫妻保健知识问答/孙学东等编著．—北京：金盾出版社，2008．10
ISBN 978-7-5082-5163-9

Ⅰ．新…　Ⅱ．孙…　Ⅲ．①性知识-问答②性卫生-问答　Ⅳ．R167-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 091590 号

金盾出版社出版、总发行
北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)
邮政编码：100036　电话：68214039　83219215
传真：68276683　网址：www.jdcbs.cn
封面印刷：北京金盾印刷厂
正文印刷：北京天宇星印刷厂
装订：北京天宇星印刷厂
各地新华书店经销
开本：705×1000 1/16　印张：19.25　字数：262 千字
2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
印数：1—11000 册　定价：42.00 元

前言

家庭是社会的细胞，只有所有的家庭都和睦，整个社会才会和谐。

新婚夫妻的结合是一个新家的诞生，每一对青年男女都要为这个新家的组成与和睦贡献自己的力量、智慧。在家庭这个细胞中，男人主外，女人主内，扬长避短，相辅相成，是完美的黄金组合。

由于广大青年朋友缺乏生活经验和婚后的健康保健知识，对如何布置新房，如何了解对方生理特点，如何过好性生活非常茫然。为了帮助新婚夫妻过得美满"性福"，实现优孕、优生、优育，我们编写了《新婚夫妻保健知识问答》一书，希望准备结婚和已经结婚的青年朋友能从中受益。

男女在新婚后的心理状态有较大的变化，换句话说，心理状态是十分复杂的。所以，本书对新婚夫妻的心理调适及相互适应的方法与技巧也做了相应的介绍，以促进男女双方的心理健康。

新婚夫妻的生活是丰富多彩的，其中最为突出的是性生活。由于新婚夫妻的性生活有一个适应与磨合的过程，为了使新婚夫妻的性生活尽快达到和谐与美满，特此介绍了有关新婚夫妻性生活的技巧与克服某些不利因素影响的方法。

新婚夫妻需要进一步维护和促进健康，因为健康不仅仅属于自己，还属于对方，也属于未来的后代。所以，本书介绍了新婚夫妻维护与促进健康的

前言

方法——科学营养、适当锻炼、心理调适、社会适应等方面的知识。

面对社会上的残疾人这一弱势群体，他们也应该获得同等的幸福生活与“性爱”，所以本书特别介绍了有关伤残夫妻之间如何相互协调与互相磨合，增进夫妻感情与达到性生活美满的方法与措施。

为使本书成为一本集知识性与趣味性于一体的科普读物奉献给广大的新婚夫妻与青年朋友们，我们采用问答式，分为15个部分，211个问题撰写。希望它既能增长你的知识，又能充实你的生活，更能促进你的心理和身体健康，还会帮助你获得无比的“性福”。

作　者



目 录

一、妻子必须了解丈夫——男性生殖系统结构与功能



三、性科学与美满性生活

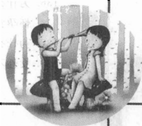
四、婚前健康检查



五、新婚蜜月期的保健

六、新婚夫妇要共筑爱巢

七、和谐的性生活有益于夫妻健康



八、男性的生殖与性功能保健

九、女性的生殖与性功能保健

十、运动锻炼是保健的最好措施



十一、提高婚姻质量是夫妻双方的责任

十二、女性特殊时期的保健



十三、新婚夫妻要计划生育

十四、特殊人群新婚夫妻的保健



十五、新房装修与布置要安全舒适



一、妻子必须了解丈夫

——男性生殖系统结构与功能

就整个人类来说，只有两种人，即男人与女人。在西方，人们最早把男人称为“亚当”，即男人的代表与总称；把女人称为“夏娃”，即女人的代表与总称。因此，为了人类的繁衍昌盛与社会的发展，男人必须了解女人，女人也要了解男人，只有互相了解才能结合，只有相互结合才能生儿育女，做到代代相传——人丁兴旺，社会发展。

1. 睾丸的结构是怎样的？

睾丸是男性的生殖腺体，外形略呈扁圆形，左右各 1 个，表面光滑，与附睾一起共位于阴囊内。在外形上睾丸可以分为内外两面、上下两端与前后两缘，内侧平坦，与阴囊中隔相贴附，外侧面较隆起，与阴囊外侧壁相贴近。两个睾丸的体积与重量稍有不同，左侧睾丸重 10.20 克，长径 3.34 厘米，前后径为 2.53 厘米，左右径 2.0 厘米。右侧睾丸重约 10.70 克，长径为 3.52 厘米，前后径 2.51 厘米，左右径 2.09 厘米。一般认为，成年男子若睾丸容积小于 12 毫升，提示睾丸发育不良。

睾丸是实质性器官，表面覆盖有坚实的被膜，实质部分主要由生精小管组成的睾丸小叶构成。生精小管是男子生殖细胞分裂、增生和分化发育的部位，管道高度弯曲，故称为曲精小管。管壁上的生精上皮细胞有两种，分别称为支持细胞与生精细胞，是精子生成的部位。睾丸的间质相当丰富，在疏松的结缔组织内有血管、淋巴管、神经等，还含有一种能合成与分泌雄激素的特殊细胞，称为间质细胞（又称 Leydig 细胞），这是一类激发与调理男性生殖与性功能的特殊细胞（图 1）。



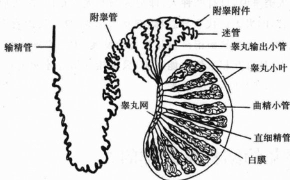


图1 睾丸结构

2. 睾丸为什么会产生精子?

睾丸具有两大功能:一是产生男性生殖细胞——精子(图2),也称为“雄配子”,具有“传宗接代”的功能;这是因为睾丸中有大量生精组织存在,生精小管是男子生殖细胞分裂增生和分化发育的部位,管道高度弯曲,故称曲精小管。进入性成熟期的男子就会从生精上皮的原始生精细胞发育出初级精子细胞、次级精子细胞、精子细胞及精子。二是产生雄激素,这是以睾酮为主的一类男性激素,统称“雄激素”,是促进男子青春期发动与发育、维持男性第二性征、

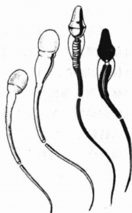


图2 人精子示意图



保持男子生殖与性功能所必需的。雄激素同时也是精子的生成与成熟所不可缺少的。

3. 睾丸是如何下降到阴囊的?

人类胚胎的性腺原基在妊娠第 7 周时基本形成,位于中肾的内侧面。睾丸分化生成大约从孕 7 周开始,睾丸上方的颅悬韧带和下方的睾丸引带将睾丸固定在腹腔的两侧。妊娠 10～15 周时,睾丸的位置已下移到靠近未来的腹股沟区。妊娠 28 周以后,随着睾丸引带的膨大部越过腹股沟管外环和腹膜鞘突的形成,使得睾丸可以通过腹股沟管进入阴囊中。

睾丸的下降过程可以人为地分为两个阶段:第一个阶段是从中肾管水平降到腹股沟管内口,此期的时间是胚胎第 8～15 孕周;第二阶段是睾丸通过腹股沟管进入阴囊,此期的时间是胎儿的 28～35 孕周,是睾丸引带的尾端首先越过腹股沟管进入阴囊,这一过程起到了扩张腹股沟管的作用,为睾丸的顺利下降创造了条件。初生男孩的睾丸应该是 95%以上都进入了阴囊中,1 岁以后 99%的男孩睾丸位于阴囊中。对于未进入阴囊中的睾丸可能是隐睾症或者是睾丸下降不全,都必须请医生检查,治疗时间在 2 岁左右效果较好。因此,新婚夫妻当你们以后生育了儿子时,一定要仔细地观察孩子的睾丸是否按时下降到了阴囊中。检查的方法是在孩子熟睡时(因为熟睡时孩子阴囊松弛)用手轻轻触摸一下阴囊中有没有像大豆大小的“小蛋蛋”,若未触及到要及时请医生诊治。



4. 睾丸的保健应注意些什么?

睾丸既然对男子如此重要,那么加强对睾丸的保健不仅是必要的,也是十分重要的。保健措施包括:①若发现是隐睾症——睾丸下降不全,必须及早诊治,若保守治疗无效,及时手术治疗是完全必要的。②若为睾丸发育不全——与同龄孩子的睾丸相比较,显得特别小者,要请医生鉴定是否属于小睾丸症。睾丸发育不全者,必须抓紧时间治疗,而且以中西医结合治疗效果好。③预防睾丸外伤,小儿时期防动物(如狗咬伤)损伤。成人防止会阴部的绞窄等对睾丸的损伤。④预防睾丸炎症,如病毒性腮腺炎,就可能导致睾丸炎,并影响今后的生精功能。此外,睾丸也可以因附睾感染而被波及发生炎症,或者因身体其他部位感染灶的病原体经血液传播到睾丸而发生炎症。⑤平时不能穿过紧的内裤,否则会影响阴囊的伸缩性,必然影响睾丸的上升与下降活动范围——造成生精障碍。⑥平日要多注意阴部的卫生,除坚持每日清洗外,还要勤换内裤,保持干燥与卫生。⑦性生活要有节制有规律。尤其是新婚夫妻更应注意。

5. 附睾的结构是怎样的?



附睾是一对长扁圆形器官,位于睾丸后缘的外侧部。上端较为膨大,呈钝圆形,附于睾丸的后方,故称为附睾。附睾分为头、体、尾3部分:附睾头是睾丸输出小管与附睾的连接部;附睾体是附睾头下行变圆如柱的部分,下连附睾尾;附睾尾是附睾体在睾丸后下缘渐尖细的部分,与睾丸后

缘相贴近。附睾尾末端自后方急转而上，移行于输精管。

左右附睾大小基本一致，成人右侧附睾平均长 5.29 厘米，左侧 5.18 厘米。附睾表面有 3 层膜，由外向内依次为固有鞘膜脏层、白膜与血管膜。附睾实质由睾丸输出小管及附睾管组成，附睾管又被分成附睾小叶结构，每个小叶如圆锥状，共有 8～15 个小叶构成。

6. 附睾有什么功能？

附睾是储存精子的仓库，睾丸生产的精子首先进入附睾中保存。附睾的功能包括：①是精子成熟、储运与衰老的处理部位。生精过程中，精子在睾丸生精小管内完成数量上的增加、质量上的分化、遗传物质的分配、形态上的完备，以及微弱的振动旋转运动能力，但精子的向前运动及受精能力的最后成熟，则有赖于附睾的作用，幼稚精子必须浸泡在附睾液中，经过漫长且具有特殊性的内环境才能逐步发育成熟，并且被输送出去（射精时）。对于未能及时输出去的老化精子，附睾具有特殊的处理能力——回收功能（重吸收功能）。这就是当前医学专家们采用从附睾中取出的精子，做成熟卵子单精子注射，即人工辅助生殖的方法之一——卵子单精子注射技术，为这类男性不育者解决了生育问题，用此方法生育的新生儿被称为“第二代试管婴儿”。②附睾具有对附睾液的分泌、吸收和加工功能，也能吸收来自睾丸中的大量睾丸液。③具有血液-附睾屏障作用，可以保护精子避免不利因素的伤害；也可以保障精子不进入血液中产生抗精子抗体，否则会产生男性免疫性不育症。

对附睾的保健方法与对睾丸的保健措施基本一致。



7. 输精管的结构是怎样的？

输精管位于精索内，起始于附睾尾部，终止于射精管。左侧长 31.24 厘米；右侧长 31.12 厘米，外径为 2.02 毫米，内径 0.20～0.85 毫米，内径大小与外径大小无相关性，也就是说，外径大的输精管其内径不一定就大；同理，外径小的输精管内径并不一定会小，还可能大些。这就是为什么在做输精管注射药物绝育方法时，用药量相同而效果不一致的原因所在。因为在做输精管药物粘堵绝育术时，医生往往通过触摸输精管（实际上触摸到的是精索）的粗细来决定注入粘堵剂的量，殊不知精索中所能触摸到的只是输精管的外径大小，而管腔内径无法确切知道，因为输精管外径相同的其内径并不完全相同。所以，用同样多的粘堵剂注射，则堵塞的效果是不相同的，有的堵塞得很好，即成功绝育；有的堵塞不完全，效果差，即绝育不成功；这也是输精管粘堵绝育术难以推广的重要原因之一。

由于输精管的行程长而复杂，按其行程的解剖部位，将输精管分为睾丸部、精索部、腹股沟部与盆腔部四部分。在进行男性绝育术——输精管结扎时，选择在精索部手术最合适。因为精索部的输精管位于皮肤下面，容易触及，手术中容易操作与固定，所以输精管精索部是输精管结扎的最佳部位。

8. 输精管的功能是什么？



输精管是输送精子的管道系统，平时也有部分精子储存在其中。

新婚夫妻结婚 2 年，又未采取任何避孕措施，并且

希望怀孕生育的夫妇，若未能顺利怀孕时，要考虑输精管是否通畅，若精子不能顺利通过输精管，就会导致不育，是男性不育症常见的原因之一。

若患有精索静脉曲张症，尤其是重度精索静脉曲张者，其精子的质量必然受到不良影响而产生劣精症，也是影响男性生育能力的原因之一。

输精管位于精索之中，一般情况下是不会轻易受到损伤的。对其保健的关键是注意精索的健康，若发生了精索静脉曲张，轻者采取保守治疗，重者要及时采取手术治疗，力争治早，治好，治彻底。当然，输精管也可能因为尿道或前列腺等器官感染而蔓延至输精管，发生相应的炎症，甚至引起输精管通畅度发生障碍，必须及时有针对性的治疗。

9. 射精管有什么作用?

射精管是输精管末端——壶腹末端与精囊腺排泄管汇合所形成的一段管子，位于前列腺底的后方，斜穿前列腺实质，开口于尿道前列腺部精阜前列腺小囊的两侧。左右射精管几乎等长，为1.49～2.33厘米，其中部宽为0.08～0.43厘米。若射精管发生病变，往往影响射精功能。例如，射精功能障碍，表现为不射精、逆行射精、射精痛、频繁遗精，甚至于滑精等。

对射精管的保健主要是控制尿路感染，如尿道炎症等；同时，要预防和控制前列腺、精囊腺的炎症，因为它们都是彼此靠近又相通的空腔器官，只有严格控制它们的感染，才能确保射精管的健康。



10. 阴茎的结构是怎样的?

阴茎是男子的泌尿、生殖与性交器官,其结构极其复杂(图 3)。

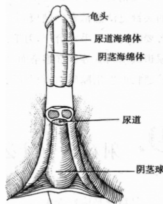


图 3　阴茎结构

(1)阴茎海绵体:阴茎由两个阴茎海绵体与一个尿道海绵体组成。阴茎海绵是一对血管性海绵体组织,两者在前 1/3 处相互连接,近端两个阴茎脚分别固定在两侧耻骨支上,为坐骨海绵体肌所附着。尿道海绵体位于阴茎中轴的腹侧,末端膨大形成阴茎头部——龟头。阴茎在正常状态下,其悬垂部分的长度为 10～15 厘米。阴茎长度可因人种、种族、民族及个体发育而异。

(2)阴茎的血液供应:①动脉。供应阴茎的动脉分别来自浅层与深层动脉系统。浅层动脉系统是两个对称排列的管道,起自股动脉分支——阴部外动脉。浅层动脉又分为背侧分支与腹侧分支,供应阴茎与包皮,在冠状沟处与深部动脉系统相交通。深部动脉系统来自阴部内动脉——髂内动脉的末端分支,形成阴茎动脉,并分为阴茎背动脉与阴茎深动脉两支,供给阴茎血液。当阴茎动脉发生供血障碍时,阴茎勃起功能即发生障碍——动脉性阳痿。②静脉。阴茎的静脉回流系统分为浅、中、深三组静脉系统:浅组为背浅静脉,中组为背深静脉和旋静脉,深组为海绵体静脉和脚静脉。一旦发生静脉关闭故障(如关闭不全)——则会发生静脉性勃起功能障碍——静脉性阳痿。



(3)阴茎的神经支配:阴茎神经主要是阴茎背神经和海绵体神经。阴茎背神经主要传递阴茎头与阴茎皮肤的感觉。海绵体神经又称为阴茎神经，它含有交感神经与副交感神经纤维，支配阴茎及球部尿道腺体与肛尾肌。在性活动时，自主神经与躯体神经常协同激活以调节阴茎血管扩张，前列腺分泌及射精。若阴茎神经发生病变，则发生阴茎勃起功能障碍——神经性阳痿。

11. 阴茎的作用有哪些?

阴茎是一个多功能器官，功能之一是排尿，所以称为泌尿器官，属于泌尿系统。有经验的妈妈，在给男孩儿“端尿”(引导孩子排尿时)，当孩子不好好撒尿时，母亲有时用自己的手指轻轻触摸一下孩儿的小阴茎就能促使孩子顺利排尿，这是妈妈聪明才智的表现。功能之二，阴茎是排精(射精)器官，精液最终经阴茎射入女性生殖道中，所以阴茎又属于生殖系统；功能之三，阴茎是性交器官，它是性生活中最重要的性接触器官，所以又属于性系统。在少数无性婚姻中，就是男子的原发性阳痿造成的(第一次性交阴茎就不能勃起，称为原发性阳痿)。

新婚男女都要进行婚前检查，阴茎有些毛病在婚检时是能查出来的，也是能治好的。例如，阴茎的尿道下裂(或上裂)可以进行手术治疗，既不影响结婚，还会对性生活与生育有好处。若没有进行婚检，或体检未发现异常，婚后性生活不满意者，也要及时检查与治疗。



12. 阴茎的保健应注意些什么?

阴茎是一个没有任何保护而完全暴露在体表的器官。因此,受损伤与受感染的机会较多,值得特别注意保护与保健。其措施包括:①儿童时期就要注意阴茎的发育是否正常,若为发育迟缓的阴茎——幼稚阴茎,要抓紧时间及早治疗,越早越好。②对肥胖症者,尤其是肥胖儿童的阴茎发育更要多加关注,因为肥胖往往会遮盖了阴茎发育不良。③注意阴部卫生与清洁,男性也要每天睡前清洗阴部,尤其是阴茎,若包皮过长时要将包皮翻转过来清洗,洗净后及时复原,必要时可进行包皮环切术——一劳永逸的小手术。④对包茎者,一经确诊,最好及时手术治疗。因为包茎的包皮是翻转不过来的,若强行翻转,有可能造成嵌顿的不良后果。只有及时手术是最佳治疗方案。⑤劳动时注意保护阴茎不要受到意外伤害。⑥喂有宠物狗的家庭不要在家中无成年人时,就让男孩儿与狗同在屋子里,因为当小孩拉大便时的气味会吸引狗前来吃小孩屁股下的大便,有的狗甚至会将污染了大便的阴茎及阴囊统统吃掉的。笔者在巡回医疗时曾亲历过这样的病例,由于狗将小孩子的阴茎等都吞食了,只好给受伤的孩子做清创缝合术——此男孩儿永远失去了外生殖器官。⑦男子在性交时要爱护阴茎,除了对妻子温柔外,对自己的性器官,尤其是阴茎更要倍加保护,不能粗暴性交,也不能任意妄为,否则阴茎也会折断的。这样的病例并不罕见,既有新婚者,也有老夫妻,更值得新婚夫妻高度警惕。⑧有手淫习惯的男子,对阴茎要从思想上爱护,不要频繁手淫,更不要用异物手淫或自残阴茎。⑨新婚男子一定要坚持睡觉前用温水洗净阴茎,而且要养成这个良好的习惯。因为只有清洁卫生的阴茎性交时才不会将污物或致病菌带入妻子阴道,避免新婚妻子患阴道炎或宫颈炎等。



13. 精囊的结构是怎样的？

精囊又称为精囊腺，位于膀胱底部、输精管壶腹的外侧，左右各1个，呈长椭圆形，上宽下窄，左右稍扁的空腔器官。精囊主要由弯曲小管构成，其表面高低不平，颇似多结节聚集在一起。精囊的排泄管向下内方伸出，与输精管末端汇合成射精管。精囊大小，因人、年龄、充盈度不同而变化，即使同一个人，左右精囊腺也可以有差异。精囊的形状与位置还随膀胱与直肠的充盈程度而改变。精囊一般长2.11～6.16厘米，最大宽径0.56～2.20厘米，厚度0.25～2.51厘米，如果将腺体拉直，其长度可达10～15厘米，管径直径0.3～0.4厘米（图4）。

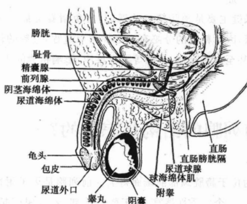


图4 精囊及其他生殖器官组成



14. 精囊的作用是什么?

"精囊"虽然名为精囊,但其主要功能并不是贮存精子,更不是一个储存精子的囊。那么它的作用到底是什么呢?精囊又叫"精囊腺"。精囊腺的分泌物呈黄色,弱碱性,稍黏稠,射出的精液中60%左右来源于精囊腺的分泌物。精囊液含有高浓度果糖、前列腺素、蛋白质、抗坏血酸、凝固酶、肌醇、山梨醇、磷脂酰胆碱、尿酸、淀粉-1-6-转葡萄糖苷酶、蛋白酶抑制剂、无机磷及微量柠檬酸等营养精子的成分。尤其是果糖和前列腺素是精囊的特异分泌成分,是精子获取能量与动力的源泉。精囊并非是储存精子的器官,而是提供精子活动能量与动力的器官。所以,精囊产生病变时直接影响精子的活力,易患男性不育症。

对精囊的保健主要是预防精囊的感染,避免精囊炎症发生;此外,性生活不能过于频繁,因为精囊的分泌有一定规律与过程,过频的性活动会促使精囊过度收缩,甚至出现充血、水肿等不良反应,影响精囊的正常功能。

15. 前列腺的结构是怎样的?

前列腺因为位于膀胱颈部前端而得名。前列腺是男子附性腺中最大的一个实质性器官,位于膀胱下部,紧包尿道起始部,外形像倒置的板栗,质坚实,色淡红稍带灰白,上部稍宽大,称为前列腺底部。前部有膀胱颈与之相接,尿道从中穿行而过,后部有左右射精管穿行。前列腺下端稍细,背面与直肠邻近,因而通过直肠可以检查前列腺——前列腺肛门指检法,或



者用直肠 B 超经肛门到直肠检查前列腺，是目前较好的无损伤的检查方法。前列腺的前后径 1.46～3.94 厘米（平均 2 厘米）；底部横径 2.99～5.30 厘米（平均 4 厘米）；由底至尖的垂直径 1.48～4.58 厘米（平均 3 厘米）；重量为 9.21～31.80 克（平均 20 克）。前列腺体积大小的变化是较大的，可因种族、人种、个体、年龄而异（图 5）。

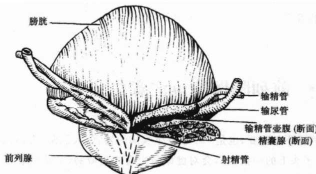


图 5　前列腺结构

宏观上可以将前列腺分为前、中、后、左、右 5 个部分，称为前列腺的 5 个叶。也可将前列腺分为中央区、周围区与移行区 3 个区（或带）。以上划分是医学专家们人为划分的，其目的主要是便于前列腺疾病的诊断，因为前列腺相关病变与好发部位有关系。

16. 前列腺的功能有哪些？



前列腺上皮细胞能持续分泌一种较稀薄的无色乳胶液体，呈弱酸性，占射出精液量的 1/10～1/3。前列腺液中含有溶酶体及分泌性酸性磷酸酶、蛋白水解酶、

纤维蛋白酶、麦芽糖酶、溶菌酶、氨基肽酶、纤维蛋白酶原激活物、柠檬酸盐、脂类、脂族多胺(精胺、亚精胺、腐胺等)、转移因子、锌离子等多种成分,都是精子生存与活动及提高受精能力不可缺少的重要物质。因此,当前列腺产生病症时,常影响精子的受精能力,导致男性不育症发生。前列腺是男性常见病与多发病的器官,前列腺疾病,如前列腺炎、前列腺增生症、前列腺癌等常有发生。因此,男性要精心呵护前列腺,不仅是健康的需要,也是确保正常生育的需要。

17. 前列腺保健应注意些什么?

前列腺不仅重要,也是一个常发生疾病的器官,人们常把前列腺疾病比作为“男子头上的一把剑”,会对健康与生命产生威胁(如前列腺癌等)。新婚男子对前列腺的保健措施包括:①注意阴部卫生与清洁,减少感染的机会。②积极地治疗尿道感染,因为前列腺排出管开口于尿道前列腺部,一旦尿道感染就会蔓延至前列腺,引起前列腺炎症。③注意性生活的规律性,既不能性交太频繁,也不能性生活太稀疏,前者导致前列腺反复充血;后者对前列腺的代谢产物排出不利,都会影响前列腺的健康。④有手淫习惯者,最好戒掉手淫,因为频繁手淫会造成前列腺反复充血,甚至水肿,影响前列腺的功能与健康。⑤正确对待前列腺疾病,不要对前列腺疾病掉以轻心,也不要对前列腺疾病产生畏惧心理。前者不利于前列腺病的及时治疗;后者不利于前列腺病的康复。⑥洁身自爱,不要有不洁的性生活史(俗称“冶游史”)。因为,这样会被传染性病,导致前列腺疾病发生。



18. 男子的性功能是怎样产生的?

男子性功能是人类最基本的生物学特征之一,是人类生理本能的反映。性功能是综合了思想、语言、情感、意识形态的影响在内的社会心理因素与生物学因素相互作用的结果。男子的性功能,包括性欲、阴茎勃起、性交、性欲高潮、射精等几个环节。整个性生理过程是一系列的条件反射和非条件反射构成的。由于性功能如同身体的循环、呼吸、消化、排泄等系统的功能一样重要,一旦心理或性器官发生了障碍,就会导致男子性功能障碍。据文献报道,成年男性人群中约有 10%的男子有不同程度的性功能障碍。

男子性生理不同于人体其他系统与器官的一般生理现象,因为性生理既有大脑、神经、激素等生理基础,又涉及人类复杂的心理活动,甚至与社会环境、文化传统、宗教信仰等也有着千丝万缕的联系。故不能将男性的性生理看成单纯的生理现象,而是一种以生理学为基础的,与心理学、社会学等有密切关系的综合性的生理现象。

男子性生理包括性刺激引起的性兴奋、阴茎勃起、性欲高潮、射精与勃起消退 5 个环节。正常的性生理功能必须有健全的内、外生殖器官,并在感觉器官、神经、内分泌、循环等系统的参与下,才能发挥正常性功能。20 世纪 60 年代,美国性科学大师玛斯特斯与约翰逊在总结前人学术研究成果基础上,通过自己的科学实验与观察分析,撰写了《人类性反应》专著,被性学界称为性学研究史上的里程碑。他们首次系统地描述了人类性生理与性反应的完整生理过程。

20 世纪 70 年代,发现了性兴奋时神经冲动的传递与勃起组织之间的关系是在神经递质介导下完成的。80 年代,科学家勃勒克首先发现血管活性物质肠多肽(VIP)有助于阴茎的勃起。90 年代,科学家们又发现



了引起阴茎勃起的神经递质主要是内皮细胞释放因子——一氧化氮(NO)，从而使性生理的研究深入到了分子水平。可以预见，性生理及性医学的研究还将取得更大的突破与进展。

19. 男子的性能力是如何逐渐发育的?

男子性能力的发育与性器官的发育基本上是同步的，男胎第七周时受睾酮作用，生殖原基分化成男子的生殖腺与生殖道。妊娠 7 个月时睾丸开始向阴囊下降。婴儿期可出现自发性阴茎勃起，也可以在排尿或吸吮乳汁时诱发小阴茎勃起。幼儿期性器官逐渐发育，可出现手淫现象，表现为玩弄或抚摸生殖器官，同时有面部充血、有表情紧张。儿童期睾丸开始增大，性生理发育明显，开始注意男女两性间性器官的解剖形状区别，提出有关性的问题；对异性感兴趣，做性游戏时可能有手淫现象，玩弄性器官等。

青春期时，性器官发育成熟，生理上发生一系列变化。睾丸发育成熟后，可出现首次遗精，是进入青春期的标志。青春中期，睾丸、阴茎继续发育，第二性征发育成熟，此时长出阴毛、体毛、喉结、变声、肌肉发达、精液分泌、精子成熟，具有较强的求偶心理。这个时期的男孩子已经具有足够的性能力，还具有成熟精子，即有生育能力了。因此，要加强对这个时期男孩的性生理与性道德的教育，以减少性犯罪的发生是非常必要的。

20. 男子的性功能是如何成熟的?



青春期后(19 岁左右)性器官发育完全成熟，是人生最具活力，身心变化最突出的时期。青春期的性生理特点是

易出现性冲动，这是一种极其复杂的性心理与性生理欲望的反应，处于性的“蒙昽期”。包括两个方面的需求：与异性的接触欲与排泄欲。前者是指身体接触的欲望，如亲吻、拥抱、抚摸等；后者是一种排泄的欲望。青春期常有性高潮的体验，以梦中遗精、手淫、性幻想等方式来达到目的，此阶段性能力已经达到了成熟状态。因此，这个阶段必须加强性生理卫生教育与正确的引导。正确的性知识教育对减少青少年的性犯错与性犯罪是很重要的。

谈恋爱的青年人，尤其是男性要克制自己的性冲动；女性也要有一定的抑制力，切莫做“以身相许”的蠢事，否则婚前怀孕，甚至婚前生育，那将是自酿“苦酒”自己吞，自制“苦果”自己吃，会带来一系列不良后果。

21. 男子的性功能是如何调节的？

男子性功能的成熟、维持及衰退过程是由神经内分泌系统调节与控制的，即下丘脑—垂体—睾丸性腺轴的调节与控制。性腺轴中医学称之为“天癸”，在整个男性的生殖与性活动过程中，随着年龄由小变大，“天癸”由至（发挥作用）而竭（衰退），精气由溢而少，阴器（性器官）由用而痿。

在大脑皮质的作用下，下丘脑分泌促性腺激素释放激素（GnRH），对垂体的功能有双向调节作用——促进或抑制垂体的促性腺激素（FSH、LH）的合成与释放，转而对睾丸的功能产生相应的调节作用，促使睾丸产生和释放雄激素（主要是睾酮），促使男性性征更加明显与完善，男子的性能力更加旺盛与强劲。

已知促性腺激素与雄性激素之间有相互调节的作用，医学上称之为正、负反馈调节作用，当垂体促性腺激素作用于睾丸，使之产生更多的雄激素时，称为“促进作用”；当睾丸分泌大量的雄激素时，血中雄激素水平显著升高，过高的雄激素水平可以反过来作用于垂



体与下丘脑，称为"反馈作用"；若是对垂体与下丘脑的功能起抑制作用，即是"负反馈调节"。当然，若是低水平的雄激素对下丘脑与垂体的作用起促进其功能增强、激素分量增加的作用时，则为"正反馈调节"——促进作用。人的机体就是在这样的相互自我调节下，处于生理性的动态平衡和内环境的自我稳定的。男子性功能的生理调节也是如此进行的，从而使人体保持性的健康状态。作为妻子一定要懂得丈夫的性能力是可以调节的，所以对丈夫的生活与营养，学习与工作情况要多加注意，促使丈夫保持好的性能力与表现，才能使夫妻性生活更加和谐与满意。新婚夫妻性生活初期可能不协调，或者女方达不到性高潮，丈夫可能出现早泄现象，这种情况并非一定是病态，主要是双方性经验不足，夫妻双方有一个磨合与适应的过程。

22. 男子是怎样产生性欲望的？

"欲望"在《现代汉语词典》中的解释是"想得到某种东西或想达到某种目的的要求"。性欲望是指在适当的性刺激下(条件反射或非条件反射刺激)，引起男子的性兴奋，产生要进行性行为的要求，是一种对性活动的冲动或生物学驱动力，于是就有主动追求对性满足的欲望称为性欲。

性欲是人类的一种本能，即人的心理、生理现象。正如我国儒家学说创始人之一、人们尊称为亚圣的孟子所说"食色，性也"。伟大的性学家弗洛伊德大师认为，性欲是一种生理过程，性欲像食欲一样，具有躯体与精神的表现，性欲是性本能的内在驱动力。男子性欲被激发之后，产生两种性活动过程：一种是积欲过程，两性通过身体与精神上的互相接触把性欲积蓄起来(也称性能量的积蓄)；另一种是解欲过程，即排泄——出现射精，达到性乐高潮和性满足感(性能量的释放)。所以，性欲望的内容应包括接触欲与胀满缓解欲，其解剖生理学的基础是储存在精囊腺内增高的膨胀感，以及



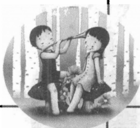
精囊腺对血液循环中的睾酮极为敏感，促使它渴望释放出来。

人对性活动的欲望与要求是与生俱来的，不仅仅是延续后代的需要，同时也是为得到一种快乐欣喜的生理享受的基本需要。虽然这种需要不像吃那样必要，但也绝不是可有可无的。而且，性欲望具有一股强大的力量，可以推动个体完成高尚的事业，因而有“生命诚可贵，爱情价更高”之说。当然，毋庸讳言，如果性欲望失去了控制，也可引起强奸、杀人等暴力犯罪行为，产生灾难性的严重后果。

新婚夫妻之间是因有感情，发展到有爱情才步入婚姻的殿堂——结婚。这时不仅是感情与爱情，还具有强烈的激情——你需要我，我需要你，结合为一体成为终身的伴侣。所以，妻子要了解丈夫的性生理与性心理，从而让他永远对你具有激情，你的性生活才会美满与和谐。

(1)大脑对性欲的调节作用：人的大脑是人类生命活动的中枢，主宰着人的一切活动，大脑灰质、下丘脑等部位均有“性中枢”，所以大脑在性活动中扮演着十分重要的角色。例如，单凭幻想或大脑内的排演就可以获得性兴奋，也能达到性高潮，这是因为性幻想等思维活动的中枢位于大脑皮质的边缘系统。所以，有关性与色情的思维、情景和记忆，都能引起“性中枢”的兴奋，引起性欲与阴茎勃起，并达到性高潮。因此，也有学者称这一大脑区域为“性愉快中枢”。男女两性性中枢的反应能力是不完全相同的，在性梦与性幻想方面，男子要高出女性许多，男人梦中做爱的次数至少比女人多3倍。当然，女性也有梦中做爱——梦中性交，著名女作家丁玲在小说中就描写过此类情景，戏称为“麻雀落在粗糠里”。

(2)雄激素对性欲的调节作用：性欲除受大脑“性中枢”的调节与控制外，与内分泌也有密切关系，尤其是生殖内分泌，男性主要是睾酮水平的影响。性欲的生理基础，就是机体对性刺激作出反应所产生的一系列生理变化，在这方面激素起了极其重要的作用。男子性腺是睾丸，睾丸的间质细胞分泌的是雄激素（主要是睾酮）。男子的雄激素95%来自睾丸，而另外5%则由肾上腺皮质所合成与分泌。古代帝王



将为他们服务的男人(太监)在青少年时期将其睾丸除去,使其无性欲望与性能力(无雄激素来源,无精子的产生基地),这是旧中国最高层统治阶级对男人最残忍的戕害。

当然,疾病、外伤或先天性畸形等,也可能损坏睾丸的功能,就会引起性腺功能减退或低下,若发生在青春期之前,就会影响男孩的性征和生殖器官的发育。所以,雄激素对男子的性欲产生及性功能的维持是十分重要的。

但是,雄激素又不是维持男子性欲望与性功能的惟一因素,因为人的性欲还要受心理因素、精神因素的影响与制约。睾丸分泌雄激素也要受到下丘脑与垂体的调节,以防止其分泌过度。故临床上不可滥用激素——随意注射睾酮来提高性欲与性能力,以免引起"负反馈效应",反而会抑制自身睾丸分泌雄激素的能力。若要适当补充雄激素水平,也要由专科医生根据病情来决定用药种类、剂量、疗程及给药途径,这样才能收到理想的治疗效果。

(3)性刺激对性欲的调节作用:性刺激是性生理反应的"开关",某些刺激可以引起性兴奋反应,人的感觉器官是性刺激的靶器官,每个个体还有自己更独特的性兴奋器官或性敏感部位,这些部位因人而异,有待自我发掘。

①触觉对性欲的作用。在性刺激中,触觉的刺激最为重要,成人的皮肤总面积达 2 平方米左右,是人体最大的感受器官,皮肤中布满着神经末梢,能够传递痛、痒、热、冷、粗、腻、滑、湿、软、硬等各种不同的刺激及其强弱程度。触觉可以诱发性欲望,也为性行为做好准备,其实性交本身就是一种亲密接触——性器官的接触。

传递触觉的神经末梢在性器官与身体各部位的分布是不完全相同的,对性刺激触觉敏感的部位称为性感带或动情区。男子的性感受带主要包括阴茎(特别是龟头与阴茎系带等部位)、阴囊、臀部、乳房、肛门、会阴区、股内侧、腋窝、脐部、小腹、颈部、耳部及嘴。次要性感受带则是指在性活动中,通过学习体验而变得有性感的部位,是因人而异的,需要每个人自己将性感受的体验总结出来,并告知配偶,从中可以获得最佳性快乐与性满足。新婚夫妻要学会互相交流性敏感区与体会。



②视觉对性欲的作用。视觉也是男子最容易受性刺激而引起性兴奋的，所以有“情人眼里出西施”与“眼睛是心灵之窗”的说法。中国古代就有“性与色”、“性欲与色欲”合二为一的概念。所以，在某些文学作品中，常用“秀色可餐”来形容女方的美丽。有资料报道，54 名青春期前失明的男子，因为一直生活在黑暗之中，从未感受视觉的刺激，成年后结婚了，其中有 52 人(占 96.3%)发生阴茎勃起功能障碍或有其他的性问题，因为他们长期缺乏视觉方面的性刺激。

③听觉对性欲的作用。听觉的影响仅次于视觉。夫妻之间的喁喁私语、性活动时的呻吟和叫喊，既可以促进双方的情感交流，又能增强性兴奋性，还能增强性欲望与性能力。新婚丈夫一定要学会对妻子的“甜言蜜语”表示爱情，以满足女性的听觉渴求。

④嗅觉对性欲的作用。嗅觉在人类性兴奋中也有一定的作用，所谓“气味”或“体气”，男性与女性大不相同，男性是雄激素影响体气的气味；女性是雌激素影响体气的气味。同性别的每个人的体气也是不同的，如哺乳期婴儿对自己妈妈的气味特别敏感与适应，这就是为什么有的缺奶婴儿宁愿挨饿也不吃别的妇女乳汁的原因；夫妻之间在晚上洒上淡淡的香水，会散发出吸引异性的气味。当然，过浓的香水味也不是受异性欢迎的；若有严重的狐臭气味或足臭气味，都会降低性欲与性感受。

⑤味觉对性欲的作用。味觉是指舌头上味蕾所感受到的一种感觉，常常在接吻时才有体验，所以男女之间，尤其是情侣之间往往是以接吻来表达各自的爱恋之情。借助于各自的味觉来体验对方的情意。当然，味觉与嗅觉往往是结合在一起的，所以常称为“气味相投”。在动物的性活动中，嗅觉与味觉往往是占主导地位的。

⑥其他方面对性欲的影响。人类性欲受生理与心理及精神的共同影响还有很多情况，如有的男子切除睾丸后性欲减低或丧失，而另一些类似的病人又可维持性欲，甚至性欲正常。男子看到美女后会情不自禁地回头多看一眼。有的男子看到裸体美女后，身体会



迅速发生一些生理反应，如心跳加快、面部潮热，甚至阴茎勃起、尿道分泌黏液，有的还发生滑精现象等。而另一些男性会熟视无睹，毫无反应。例如，非洲原始部落的男子，见惯了裸体女人，裸体对他们就不会产生性刺激了。中国有一个"坐怀不乱"的说法，指的就是怀抱美女而没有性欲望的情况。另外，性欲还受伦理的约束与控制，也受宗教的影响。可见性欲望之复杂，影响因素之多，是一般生理现象所不能相比较的。

新婚丈夫一定要将恋爱时的激情保持下来，对新婚妻子产生强烈的、持续的爱慕之情，才会保持夫妻性生活的美满与和谐。绝不能认为"结婚是爱情的坟墓"，否则，夫妻之间就没有"性"福可言。新婚女子一定要保持恋爱时的魅力，使丈夫对你始终有一种新奇感与渴求感，这样才能成就幸福家庭与美满小两口的目标。





二、丈夫必须读懂妻子

——女性生殖系统结构与功能

俗话说，女人是一本难以读懂的书，只要你用心去读，她会永远使你回味无穷。那就首先从女性的生殖章节读起吧！

女性的生殖系统包括内生殖器官与外生殖器官两部分。外生殖器官是指生殖系统的外露部分（也称为女性的性器官），即外阴，包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭和前庭大腺及处女膜。内生殖器官是指生殖系统的内藏部分，位于盆腔内，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。

23. 女性的外生殖器包括哪些器官？

女性的外生殖器官比男性复杂，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、处女膜、阴道前庭、前庭球（球海绵体腺）、前庭大腺、尿道口等（图 6）。外生殖器官也是性器官，既能看得见，又能摸得着，从而使感染的机会大大增加。所以，外生殖器的清洁卫生与保健十分重要。

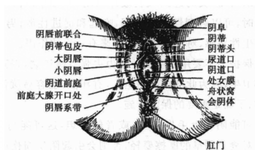


图 6 女性外生殖器



24. 阴阜有什么作用?

阴阜是女性耻骨联合前面隆起部分,是女性外阴的组成部分之一。阴阜由皮肤及较厚的皮下脂肪层所构成。阴阜下部邻两侧大阴唇,上部与腹部相融合。从青春期开始,阴阜皮肤上开始长出阴毛,至性成熟期,阴毛的分布呈尖端向下的倒三角形。这是与男性阴毛形态的区别——男性阴毛为正三角形。阴毛的多少、疏密、粗细、色泽等可因人种与民族不同而异,同一个民族女性也有个体差异。健康女性阴阜是饱满而凸出的,皮下脂肪丰满,具有一定弹性度,对性交刺激有耐受性。若阴阜太饱满,可能是肥胖症所致;若阴阜太消瘦平坦,可能有消耗性疾病,均应进行诊治。

阴阜皮下丰富的脂肪组织和皮肤上大量阴毛的存在,在性交时起到支撑作用,并对男性在性交时所产生的冲击力量起到减震、缓冲作用(主要是皮下的脂肪组织,在性交时起到减震缓冲作用)。另外,当男方抚摸阴阜或轻轻揉捏阴阜时,可以起到性刺激作用,唤起和促进性欲;男方对阴阜摩擦可以使女性产生性快感、对促进性高潮到来有一定的作用。

对阴阜的保护是不要用过度的冲击力去强行碰撞它,否则会产生外伤;要注意阴阜部卫生,因为此部位阴毛丛生,有汗液,也容易藏污纳垢。所以,保持此处清洁、干燥是重要的保健措施。

新婚女子可能阴阜上毛发稀少,或者较平坦,这可能与个体发育有关系。新婚男子对妻子阴阜的摩擦要轻,否则会引起阴阜损伤或感染,尤其是妻子阴阜平坦,阴毛稀少或缺乏时,更应注意保持它。



25. 大阴唇的结构如何?

大阴唇是靠近两股内侧,位于阴道外口两侧的一对纵长隆起的皮肤皱襞。外侧面长有阴毛,皮下含有丰富的脂肪组织和弹性纤维,并有丰富的静脉丛,各种原因造成的大阴唇部位的外伤,都容易形成血肿。未婚或未生育妇女的两侧大阴唇在会阴处相贴合。经历过分娩的大阴唇可以分开;绝经以后,大阴唇呈萎缩状。大阴唇的外侧面与附近皮肤相同,其上有阴毛生长并富含汗腺及皮脂腺,由于有皮肤色素沉着,故较周围皮肤色深;内侧面似黏膜常湿润。有些妇女的大阴唇又肥又厚,有些女性的却又小又薄,这就是个体差异。有的大阴唇色泽很深,有的只比周围皮肤略深少许。

大阴唇是一对纵行的具有弹性的皮肤皱襞,长 7～8 厘米,宽 2～3 厘米。左右大阴唇的前、后端互相联合,前端的联合称为大阴唇前联合,向上移行于阴阜;后端的联合,称为大阴唇后联合——两端互相联合,位于肛门前方约 3 厘米处。两个大阴唇间的裂隙,称为女阴裂。成年处女或肥胖女性的大阴唇,两侧多互相接触,阴裂闭合。内侧面细薄平滑,呈淡蔷薇色,类似黏膜,含有皮脂腺,但无阴毛。大阴唇皮下含有大量脂肪组织,并含有弹性纤维和少量平滑肌纤维,以及血管、淋巴管、神经和腺体。大阴唇前部隆起,近肛门处逐渐变平坦,与周围组织融为一体。两侧大阴唇之间为会阴裂,需将大阴唇分开才能见到。在无性刺激时,两侧大阴唇并拢在正中线上。

新婚丈夫不要因为好奇而用手指过强刺激大阴唇,因为大阴唇长期处于保护状态,抵抗力弱,其皮肤远不如体表其他部位皮肤坚韧。因此,在性交时也不能强行冲击大阴唇,否则引起损伤。新婚夫妻性交时,最好由女方自己轻轻将大阴唇分开,以便于阴茎插入,



也能减少或避免大小阴唇的损伤。

26. 大阴唇的作用是什么？

大阴唇的功能和男性阴囊一样，甚至比男性的阴囊作用更广泛、更重要，是外生殖器中重要的组成部分。其功能表现在以下几个方面。

(1)泌尿及生殖系统的“卫士”作用：大阴唇遮盖小阴唇、阴道口及尿道外口，不让外界有害物入侵。阴道口两侧的大阴唇深部分布有前庭大腺（相当于男性的尿道球腺）。前庭大腺源源不断地分泌黏液以滑润和清洁阴道，保持阴道内的“微环境平衡”。大阴唇不仅保护了盆腔的器官，也维护了全身的健康。

(2)特殊气味的“发源地”：研究表明，女性的腋下会散发出一种独特的气味。这种气味可以吸引、诱导异性，激发异性的性兴奋。而在大阴唇里，也有与腋下一样的特殊汗腺，散发同样的气味。当然，这种特殊气味的诱导作用因人而异，既有自身的量与质的差别，也与异性的敏感性有关。有的男子对此气味很敏感，大有“一闻即发”之势，而有的男子则可能无动于衷、若无其事。在动物界，此类气味是有特殊求偶作用的。

(3)夫妻感情与性感的“催化剂”：大阴唇的脂肪下广泛存在前庭球的海绵体，它能使大阴唇像皮球一样鼓起。当两性交合的时候，大阴唇充血、膨胀，成了活塞运动的“弹簧垫”，可起到将阴茎推入阴道的作用。

(4)“紧握”阴茎的作用：膨胀的大阴唇，还有夹送和“紧握”阴茎的做爱辅助效果。在性生活中，如果将手指放在大阴唇内侧，就有一种“紧握”感，因此大阴唇对提高性生活质量、密切夫妻关系，有着不可忽视的作用。



(5)对邻近器官的保护作用：在未受刺激的正常情况下，未生育的女性的两侧大阴唇在中线处自然贴拢闭合，把

毗邻的结构，如小阴唇、尿道口和阴道口遮盖起来，对它们具有明显的保护作用。只有在女性性欲冲动之时大阴唇才会张开，把所遮盖的部位露出。产科造成的损伤会使大阴唇贴靠中线的能力遭到破坏，影响其对性刺激的反应。

(6)在性交中的特殊作用：对于未生育妇女来说，大阴唇在性兴奋期变薄、变扁，并产生一个向上向外的升高或移位，完成于性兴奋晚期或平台初期。这可能是小阴唇的迅速充血或阴道外部的 1/3 段初期充血突起所造成的。另一种可能性是一种不随意的神经生理作用，以消除对预期的性交插入过程的任何外界障碍。这就是在女性性反应过程中出现"平台期"的根据。性消退期时，大阴唇恢复到正常厚度和中线位置。假如妇女已经历了性欲高潮，消退过程将十分迅速；否则，分离和肿胀的大阴唇要很久才能回到中线位置上。性兴奋期及平台期若拖延过久可致大阴唇严重静脉充血而肿胀，甚至发生水肿，即使在全部性刺激完全停止之后，也会持续数小时之久才能逐渐消退。对于经产妇，特别是患有静脉曲张者，大阴唇的反应方式则有所改变，在兴奋期取代移位的是显著扩张，在延长的平台期偶尔也可见到直径出现 2～3 倍的增加。受静脉曲张影响的妇女如果仅仅经历平台期，阴唇充血将持续存在，有 2～3 小时的消退期，若达到了性高潮，充血的消退就会快得多。可以推测，大阴唇的静脉曲张越严重，在性紧张时的血管充血也将越严重。表现为左右两列分开，较厚的皮肤隆起，其裂孔制造出所谓的裂缝增大。

对大阴唇的保健措施：①不要用手或其他物品刺激大阴唇，因为大阴唇内侧面是非常脆弱的，极容易受伤。②有手淫习惯者要立即改掉此类不良习惯，确保大阴唇的健康与安全。③所用卫生用品，如月经垫、卫生巾等必须柔软、清洁、消毒，减少擦伤与感染的机会。④平时要勤洗会阴部，对大阴唇最好能将两个阴唇分开清洗，然后用软毛巾擦干。⑤勤换内裤，尤其是月经期、孕期、产褥期、哺育期。⑥发现大阴唇异常及时诊治，越早越好。⑦新婚男子要注意性交时对大阴唇温柔操



作，禁用手指捏与抠，即使阴茎插入阴道口也要缓慢使大阴唇自然分开，接纳阴茎。否则会因阴茎的迅猛冲击造成大阴唇损伤或血肿。

27. 小阴唇的作用是什么？

小阴唇是大阴唇内侧阴道前庭周围的一对薄皮肤皱襞，由鳞状上皮覆盖，表面湿润，多呈现褐色，光滑无毛，不含脂肪，性质柔软，形状类似鸡冠，除有丰富的皮脂腺外尚有汗腺。小阴唇多半被大阴唇遮盖，两侧与大阴唇接界。其表面湿润，富于神经，极其敏感。

颜色有褐色或粉红、鲜红、黑红色。左右两侧小阴唇的上端分叉相互联合，再分为两叶，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，阴蒂就在它们的中间；下方的皮褶称为阴蒂系带。小阴唇的下端在阴道口底下会合，与大阴唇后端融合，形成阴唇系带。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布，故对刺激感觉敏锐。小阴唇的大小与形状可因人而异，老年妇女小阴唇也相应发生萎缩性变化。

小阴唇平时处于关闭状态，对阴道口有良好的保护作用；由于它有腺体而具有分泌作用，其分泌物具有润滑与维持局部环境稳定的作用。小阴唇是女性的性敏感区，由于小阴唇中含有丰富的神经纤维，在性刺激和性唤起中具有重要作用。性交时，小阴唇充血并增大，可使阴道有效长度增加，能更好地容纳阴茎的抽插和摩擦。在性交时，阴茎在阴道内抽动会牵动小阴唇使阴蒂受到刺激，促进女性性高潮的到来，使女性能获得更好的性满足。同时，对男方阴茎有很好的刺激作用，对促进男子性高潮到来也有良好的刺激作用。



对小阴唇的保健基本上与大阴唇一致。此外，男性在性交时，不能粗暴与性急，因为小阴唇比较脆弱，容易受伤，所以在性生活中一定要温柔，使小阴唇充分扩张才不会受损伤。

28. 阴蒂的作用是什么?

阴蒂又称阴核,位于两侧小阴唇之间的顶端,是两侧大阴唇上端的会合点。阴蒂是一个圆柱状的小器官,直径6～8毫米,被阴蒂包皮包绕,长2～4厘米。末端为一个圆头,其尖端膨大称阴蒂头(其组织也有充血膨胀作用,所以极似男性的阴茎),后为两个阴蒂脚,附着于各侧的耻骨上支和坐骨支。表面有皮肤,内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织(由两个能勃起的阴蒂海绵体组成,分头、体、脚三部分。相当于男性阴茎海绵体),具有丰富的静脉丛,又有丰富的神经末梢,故感觉敏锐,受伤后易出血。

由于阴蒂藏而不露,新婚夫妻中不少人不知道阴蒂位置及阴蒂在性生活中的作用。新婚夫妻如能掌握和发挥好阴蒂在性交中的作用,就容易使双方达到满意的性生活。

阴蒂虽属外生殖器,但它不具有生殖功能,而是最重要的性敏感部位。阴蒂,特别是阴蒂头,布满了感觉神经末梢,轻微的接触或刺激都会引起强烈的性激发和性快感,甚至适当的性刺激就会使女性达到性高潮,因此它也是女性最喜欢手淫的刺激部位。在性交过程中,阴茎一般不直接刺激阴蒂、是阴茎在阴道内抽动而牵动小阴唇,从而刺激阴蒂。女子的阴蒂相当于男子阴茎,阴蒂头相当于龟头。接受性刺激时会产生勃起现象。

对阴蒂的保健除上述各项综合措施外,还在于不要随意刺激它,更不要经常手淫它,以免发生感染;再者多次或长期不适当的刺激会导致阴蒂神经反应迟钝,甚至麻痹,对日后的(婚后的)性生活不利。

新婚男子在做爱之前必须会爱抚妻子,也称为"性前戏",即对妻子进行抚摸、亲吻等。其程序从非性敏感区开始,后至性敏感区,直到温柔地刺激阴蒂——女性性欲会迅速上升和加强。



29. 阴道前庭的结构是怎样的?

阴道前庭是指两个小阴唇之间的裂隙,呈菱形,其前为阴蒂,其后为阴唇系带。阴道前庭由前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口及舟状窝组成。

两侧小阴唇所围成的菱形区称阴道前庭。用手指将小阴唇朝左右分开时,就会出现。表面有黏膜遮盖,近似一个三角形,三角形的尖端是阴蒂,底边是阴唇系带,两边是小阴唇。尿道外口在前庭上部。阴道口在它的下部。左右两侧各有1个前庭大腺开口。此区域内还有前庭球。分布的小前庭腺与男性尿道旁腺相当。再下方可看见肛门。在阴道、肛门之间有会阴部小空间存在。

(1)前庭球:系一对海绵体组织,又称球海绵体,具有勃起性能。位于阴道口前庭两侧深部,前与阴蒂静脉相连,后接前庭大腺。由白膜包绕的静脉丛构成的海绵样结构,呈马蹄铁形。由于表面有球海绵体肌覆盖,该肌收缩时压迫前庭球而使阴道口缩小。前庭球可以感受心理和局部的刺激及来自阴蒂刺激产生的连锁反应,于是就充血隆起。受伤后易出血。

(2)前庭大腺:又称巴多林腺(简称巴氏腺)。位于阴道下端,两侧大阴唇后部,也被球海绵体肌所覆盖。一边1个,如小蚕豆大的圆形或卵圆形腺体。它的腺管细长,为1.5～2厘米,开口于小阴唇下端的内侧与处女膜中、下1/3交界的沟内,腺管的表皮大部分为鳞状上皮,仅在管的最里面由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌黄白色黏液,起滑润阴道口作用,正常检查时不能摸到此腺体。若因感染或腺管闭塞,会形成前庭大腺脓肿或囊肿,则可看到或触摸到。此腺相当于男性尿道球腺。



(3)尿道口:是尿道的外口,介于耻骨联合下缘及阴道口之间,在阴蒂的下方,为一个不规则的椭圆小孔,小便由

此流出。其后壁有1对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，其分泌物可以润滑尿道口，常为细菌潜伏之处。由于尿道短且直，又位于阴蒂和阴道口之间，因而在性交时，往往容易把细菌带入尿道，引起感染。

(4)阴道口：阴道口位于前庭后部，在尿道口的正下方。是阴道的入口，其形状与大小常不规则。阴道口周围覆盖有一层较薄的黏膜称为处女膜。阴道口既是经血流出的外口，也是分娩时胎儿出生的最后关口，同时也是性交时阴茎进入阴道内的第一关口。

(5)舟状窝：是阴道口与阴唇系带之间的一个小浅窝，有如小船，称为舟状窝，又叫前庭窝。对阴茎进入时起缓冲作用。

(6)处女膜：从处女膜的解剖结构上看，处女膜并不是字面意义上所谓的一层膜，它其实是一块很薄、很纤嫩的黏膜组织，位于距离阴道口3～5厘米处，呈一圈环形阴道外口的皱襞状组织。正常的处女膜上都有孔隙，可呈环状、半圆状、筛状等，称为处女膜孔。处女膜的黏膜组织内含有丰富的微血管、神经末梢等。因而，当处女膜破裂时，常会出现阴道少量流血，并伴有疼痛(图7)。



图7 处女膜种类

①处女膜的作用。青春期前，女性的生殖器官尚未发育完善，阴道的黏膜较薄弱、酸度也较低，因而不能阻拦细菌的入侵。而这时的处女膜较厚，也就担负起这一重任，起到保护女性生殖系统的作用。青春期后，女性的生殖器官逐渐发育完善，阴道已经具有抵抗细菌入侵的作用，而处女膜却逐渐变得薄弱，也就失去了这一作用。所以，对于发育成熟的女性来说，



处女膜已经不再具有什么生理功能了。

②处女膜孔的作用。女性性成熟后会来月经,月经血正是通过处女膜孔而排出体外的。如果处女膜上没有这一孔隙,月经血就不能顺利排出体外,这一现象在医学上称为“处女膜闭锁”。若月经血在阴道内长久积聚,可向上流入子宫腔、输卵管,甚至可流入腹腔,造成腹腔感染,引起腹痛。确诊为处女膜闭锁者,必须及时手术治疗,切开处女膜,使经血顺利流出。

30. 怎样知道处女膜是否破裂?

一般来说,要判断处女膜是否破裂,需要经妇科医生进行检查后才能确定。女性自己判定处女膜是否破裂较困难,即使是与之发生性行为的男性也很难判定。多数新郎常常以性交时新娘阴道是否出血来判断其处女膜是否破裂。其实,这种方法是不科学的。因为导致女性阴道出血的其他原因有多种,如女性患阴道炎、子宫肌瘤等。还有一些女性的处女膜在破裂时出血很少,并不一定会流出阴道外。另外,还有处女膜肥厚,甚至是闭锁,也不会出血。

处女膜破裂分为两类:一类为陈旧性处女膜破裂,也就是说在既往的日子里处女膜已经破裂,并存在有陈旧性裂口。另一类是新鲜破裂,即破裂时疼痛与出血都发生在新婚夫妻首次性交时。因为陈旧性破裂者大多不为自己所知(极少数人例外),所以不必悔恨与遗憾,只要自己为人正派、清白,即使处女膜已陈旧性破裂,也不要有过多的心理负担和内疚。



31. 导致处女膜破裂的原因有哪些?

由于处女膜距离阴道口较近,稍有不慎就会造成破裂。造成处女膜破裂的原因有多种,大家最熟悉的一种就是女性在首次发生性行为时,因为硕大的阴茎会将处女膜损伤,造成处女膜破裂出血。此外,在发生以下这些意外时,处女膜也会破裂出血的。例如,有的女性在参加跳高、跳远、骑马、武术、自行车比赛等剧烈运动时,可能会造成处女膜破裂;而有的女性在清洗外阴部、使用内置式卫生棉条不当,甚至在手淫时,也会造成处女膜的破裂。农村中从事重体力劳动者,也可能导致处女膜破裂;骑跨在牛、马、羊背上放牧也可以造成处女膜破裂等。

32. 如何正确看待处女膜与处女的关系?

长期以来的传统观念认为,处女膜就是处女(闺女)的标志,处女膜的破裂就意味着女性不再是处女了。这是一种很封建的思想,仅凭处女膜的是否破裂来界定处女是很片面的,既不科学,也是不负责任的。

首先,从前面所介绍的处女膜破裂的原因来看,绝不能单纯地从处女膜的完整性来判断女性是不是处女,更不能用此方法来评价女性的生活作风。有的女性确实没有发生过性关系,却因一些意外原因而使得处女膜发生了破裂。这在临床上与现实生活中是相当常见的。

此外,有的女性处女膜虽然完整,但确实发生过性行为。这是因为这些女性的处女膜较松弛,处女膜孔



也较大，在性交后处女膜可不发生破裂。还有少数女性明知自己的处女膜早先因两性关系已经破裂，为了迎合新婚丈夫的好感而到医疗机构做处女膜修补术——“整旧如新”也是有的。总之，处女膜的破裂与女性是否发生过性行为并无必然联系，也就是说不能单凭处女膜的完整性来判断女性是否为处女（闺姑娘）。对于“处女”的最终定义应为，从来没有与男性发生过性行为的女性，也就是说不曾有男性性器官进入女性的阴道。处女膜的形态有环状、伞状、唇状、筛状等，其厚度、韧性、形状等因人而异，有的女性处女膜韧性好，膜孔又大，即使有性交史，也可以完好无损；而有些女性的处女膜较薄，韧性差，可由于较剧烈的运动如跑、跳、外伤等使其破裂，尤其是女运动员与杂技演员，处女膜受损伤而破裂的几率更大。因此，不能根据处女膜是否完整或有无破损来验证女性有无性行为。这一点对于新婚男子来讲很重要，因为新婚初夜未“见红”就误会妻子不是闺姑娘，会影响夫妻感情，甚至会导致婚姻破裂。所以，新婚夫妻要以感情与爱情为基础，互相信任方能相伴终身！

33. 阴道的结构是怎样的？

阴道位于骨盆下部中央，是上部宽、下部窄的管道形器官。向外开口为阴道外口，向内上方形成阴道穹隆，包绕着子宫颈的阴道部分，子宫颈外口向阴道内开放。阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道，富有伸展性，连接子宫和外生殖器。



阴道平时经常处于前后壁相接触的塌陷状态。阴道的下部较窄，下端以阴道口开口于阴道前庭后部。在处女时期，阴道口的周围有处女膜附着，其中央有处女膜孔。处女膜破裂后，阴道口周围留有处女膜痕。阴道的上端宽阔，包绕子宫颈阴道部，在二者之间形成环形凹陷，称为阴道穹

隆，可分为前部、后部及2个侧部。阴道黏膜呈淡红色，无腺体。阴道黏膜受雌激素与孕激素的影响有周期性变化。阴道前壁短，为7～9厘米，上部借膀胱阴道隔与膀胱底、膀胱颈部相邻，其中、下部借尿道阴道隔与尿道相邻。阴道后壁较长，为10～12厘米，上部与直肠子宫陷凹相邻，中部借直肠阴道隔与直肠壶腹相邻，其下部与肛管之间有会阴中心腱。以阴道穹隆后部最深，并与直肠子宫陷凹紧密相邻，二者间仅隔以阴道壁和一层腹膜。临床上有较大的实用意义，如可经后穹隆引流凹陷内的积液。

阴道的毗邻：前方有膀胱和尿道，后方邻直肠。临床上可隔直肠壁触诊直肠子宫陷凹、子宫颈和子宫口的情况。阴道下部穿经原生殖隔。隔内的尿道阴道括约肌和肛提肌的内侧肌纤维束均对阴道有收缩作用。

幼女及绝经后妇女的阴道因缺乏性激素的刺激，阴道黏膜上皮变薄弱，皱襞少，伸展性小，局部抵抗力差，易受损伤与感染。

34. 阴道的生理功能有哪些？

阴道是女性的内生殖器官，也是女性的性交器官，主要有以下功能：

(1)阴道是一个性交器官：在膀胱截石位，阴道后穹隆是阴道的最低处。因为正常位置的子宫颈外口正对着阴道后穹隆是阴道最易扩张的部位，它为勃起的阴茎提供了适宜的扩展空间。当男女两人在一起做爱时，男方硕大的阴茎经阴道口插入阴道深部，产生摩擦与刺激。阴道的皱襞和呈斜方形栅栏状分布的肌层使阴道在性交和分娩时能扩张，有学者称此现象为“帐篷效应”。

(2)阴道的润滑与自净功能：虽然阴道不含腺体，但是借助于阴道上皮分泌液、宫颈黏液和子宫内膜分泌物可使阴道壁湿润而滑腻。同时，阴道内始终保持弱酸性状态，可以抑制细菌生长，减少感染机会。狭窄



的阴道管腔和阴道化学性质及阴道的内环境可防止微生物侵入内生殖道。

(3)阴道是月经排出的通道:阴道还是月经血和子宫颈、子宫内膜、输卵管分泌物的排出管道,只有阴道畅通无阻,月经才能顺利排出体外。

(4)有储存与运送精子的功能:由于阴道的解剖结构与形态特殊,便于将精子从阴道运送到子宫颈,男方射出的精液在阴道的后穹隆留存和凝结,扩张的阴道前庭球为性交后的精液储存地,为宫颈储存库提供精子。

(5)阴道是胎儿娩出的产道:胎儿成熟后,会在各种因素的综合作用下经阴道娩出。除剖宫产术外,阴道是正常分娩时的必经产道。以上这些功能是通过阴道的收缩、扩张、分泌和吸收等多种生理特点完成的。

35. 阴道的保健应注意些什么?

阴道是女性内生殖器官中最容易受到损伤与感染的器官。除了上述介绍的一般保健措施必须做到外,还应注意以下方面:①每天必须清洗外阴部。②洗澡必须淋浴,如无条件淋浴时,也不能坐在盆中洗阴部,而要将臀部抬起距离水面清洗。③月经来潮一定要事先准备好月经垫、卫生巾等必需品,这些用品要进行消毒、灭菌,或购买专用的已经灭菌和消毒过的卫生用品。④若因病菌感染必须坐浴时要加适当药物,如高锰酸钾或新洁尔灭等外用药品于水中,才能保证安全;患滴虫性阴道炎时,治疗期必须夫妻同治,因为滴虫可以生长在男性尿道中,如果仅妻子治疗,而丈夫不治疗,即使妻子治好了,再次性交时,滴虫又从丈夫尿道中进入妻子阴道,而反复感染。



⑤出差或旅游的女性,不要随便用宾馆或酒店提供的洗澡用品,尽可能减少间接感染的机会。⑥丈夫是妻子的性伴侣,一定要保持自己的性器官清洁与卫生,尤其要洁身自好,千万别因为自己的一时疏忽给妻子带来感染和伤害。⑦月经期不能性交,一是避免男性生殖器官引起的感染;二

是避免腹部受压引起已经剥脱的子宫内膜通过输卵管进入腹腔，导致子宫内膜异位症。⑧大便后，擦拭肛门时要从前向后擦，以免污染阴道口。⑨新婚夫妻的洗浴用具要分开，尤其是丈夫不能随意用妻子的毛巾及盆具来洗脚、擦脚等，否则会引起妻子阴道感染。

36. 卵巢的结构是怎样的？

卵巢是位于盆腔内，输卵管后下方的 1 对扁椭圆形的性腺，即女性的生殖腺体。青春期前，卵巢表面光滑，青春期开始有卵子逐渐成熟与排卵后，表面逐渐凹凸不平。成年女子的单个卵巢大小为 4 厘米×3 厘米×1 厘米，重 5～6 克，呈灰白色；卵巢可以分为内、外两侧，前、后两缘，上、下两端；内侧面朝向盆腔，外侧面贴靠盆腔前壁；上端与输卵管末端相接，下端借韧带连接子宫；后缘游离，前缘借系膜连接阔韧带，前缘中部是卵巢门，有血管与神经及淋巴管出入。卵巢表面为生发上皮覆盖，其内为纤维组织构成的卵巢白膜，再往内是卵巢组织，分为皮质与髓质两部分。皮质在外，其中有数以万计的始基卵泡（也称原始卵泡）；髓质为卵巢的中心部分，含有丰富的血管、神经和淋巴管，其内无卵泡。绝经期后卵巢萎缩变小、变硬（图 8）。

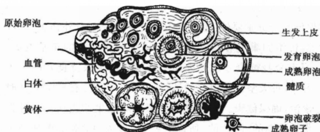


图 8　卵巢的构造（切片）



37. 卵巢的功能有哪些?

(1)产生成熟卵子并排出卵子:在下丘脑及垂体激素的调节与控制下,卵泡才能生长、发育、成熟而排卵。卵子排出后进入输卵管,若遇精子便可受精。排卵是女性生殖功能的基本核心。通常每月排卵1次,每次基本上排出1个成熟卵子,由两侧卵巢交替承担;当一侧卵巢切除后,剩余的卵巢则每月排卵。排卵多发生于两次月经中间,一般在下次月经来潮前14日左右。

(2)分泌女性激素:发育过程中的卵泡就有产生雌激素的功能,并且随着卵子的长大与成熟过程,它产生雌激素的量也逐渐增加,在接近排卵时(成熟卵子)雌激素量达到高峰,对促进排卵是必需的。排卵后,卵泡壁形成黄体,其中的颗粒细胞与卵泡膜细胞能合成及分泌孕激素,也产生部分雌激素,它们是保持女性生理及协助受精卵在子宫内种植发育的重要条件。这些激素直接进入血液循环,分布至全身而起作用。

在月经周期中,由于卵泡的发育及黄体的形成,卵巢大小有相应的变化,但其直径很少能长到5厘米以上。妇女若只有1个卵巢,是否会影响上述的功能呢?根据临床经验及实验资料表明,只有1个卵巢的妇女仍然具有正常的内分泌及生育功能。

对于卵巢的保健是十分重要的:①注意不要让卵巢受到意外伤害,如外伤等。②注意营养,供给卵巢足够的营养物质,保证卵巢功能的正常发挥。③加强身体锻炼,只有全身健康才能促进卵巢的健康。④保持良好的卫生习惯,每天坚持会阴部的清洗。⑤发现卵巢有异常时及时诊治,确保健康。⑥避免电器辐射对卵巢的损伤。这种损伤是长期的、慢性的,所以有些"白领女性"常出现月经失调,甚至出现卵巢功能早衰。⑦新婚夫妻如果准备生育者,在工作和家庭中要尽量少用电器;尤其是卧室内不要有辐



射线的存在，一是为了自身健康，另一方面是为了后代的健康。

38. 输卵管的结构是怎样的？

输卵管是一对细长而弯曲的管道，左右各1条，位于盆腔内的子宫两侧，内侧端与子宫角相通，外侧端游离，与卵巢接近。输卵管末端（称为漏斗部或叫伞部）与卵巢相邻。输卵管全长8～14厘米。输卵管根据其形态可分为四部分：①间质部（又称子宫角部），是通入子宫腔内的部分，狭窄而短，约为1厘米长，以输卵管子宫口与宫腔相通。②峡部，为间质部外侧的一段，管腔较窄，管壁较厚，长2～3厘米。③壶腹部，在峡部外侧，管腔较宽大，管壁较薄，长5～8厘米。④漏斗部（或伞部），为输卵管的末端膨大的部分，其中央有输卵管腹腔口，开口于腹腔，长1～1.5厘米，游离端呈漏斗状，有许多须状组织，盖在卵巢表面，形状像“雨伞”，故又称为输卵管伞部，有“拾卵”作用。

39. 输卵管的功能是什么？

输卵管是精子、卵子和受精卵的通道，伞部能捕捉卵子，并为卵子与精子的结合提供场所（壶腹部）。因此，它对女子受孕具有重要作用。精子从子宫颈进入子宫腔中，然后再从子宫腔与输卵管相连接处进入输卵管。精子在输卵管中的运行受输卵管蠕动、输卵管黏膜活动的影响，而这些活动，又受卵巢激素的控制。排卵期，由于高水平雌激素的影响，输卵管蠕动的方向由近端向远端，推动精子由子宫角部向输



卵管壶腹部移动。同时，峡部内膜分泌增加，其液体向腹腔方向流动，从而有助于精子的运行。当卵巢排出卵子后，输卵管漏斗部便“捡拾”卵子，并使之飘浮于输卵管液中。在输卵管壶腹部，由于大量的皱襞有利于精子与卵子在此停留、受精。然后，受精卵在孕激素作用下，又借着输卵管的蠕动性收缩和纤毛的摆动，向子宫腔运行。

输卵管黏膜受女性激素的影响，也有周期性的组织学变化，但不如子宫内膜明显。此外，在排卵期间，输卵管液中糖原含量迅速增加，从而为精子提供足够的能量。总之，输卵管是卵子与精子相遇的场所，受精后的孕卵(受精卵与早期胎胚)由输卵管向子宫腔运行。

对输卵管的保健方法是尽量不使输卵管受到感染的影响，因为输卵管一旦受感染极容易发生炎症——输卵管炎，治疗比较困难，会引起不孕症，占女性不孕原因的35%以上，称为“输卵管性不孕症”，所以要从主观上高度重视其健康状况。具体措施包括：个人清洁卫生，如洗会阴部的水一定要用清洁水，绝不能一盆水从洗脸开始，再洗上身，然后用此水洗下身及阴部，这样操作，无疑会使水中的致病微生物进入阴道，然后它们会逆行而上，经阴道、子宫颈、子宫腔进入输卵管导致输卵管炎。另外，不要随便做人工流产，尤其是吸宫术与刮宫术，可能导致刮脱的子宫内膜通过输卵管口反流入输卵管腔及腹腔，引起子宫内膜异位症等。子宫内膜异位症也是妇女不孕的常见原因之一。

40. 子宫的结构是怎样的？



子宫是一个壁厚、腔小的肌性组织。子宫位于盆腔中央，呈倒置梨状，为一空腔器官，后面稍凸出，其形状、大小可因年龄和生育情况有所不同。成年女性子宫长7～8厘米，宽4～5厘米，厚2～3厘米，宫腔容量5毫升左右，重约

50克。前面与膀胱、后面与直肠毗邻。

子宫的解剖结构分为子宫底部、体部、颈部三大部分。每个部分由浆膜层(外层)、肌层(中层)、黏膜层(子宫内膜层)组成。子宫颈位于子宫最下部,长2.5～3厘米,以阴道附着部为界,在阴道以上的宫颈部称为宫颈子宫部,下端插入阴道内的部分称为宫颈阴道部,内有宫颈管,其内口与子宫腔相通,外口开于阴道顶部与阴道相通。临床上可通过宫颈黏液的检查,了解卵巢的功能情况。子宫底为子宫上部较宽的部分,其两角部与输卵管相通(图9)。

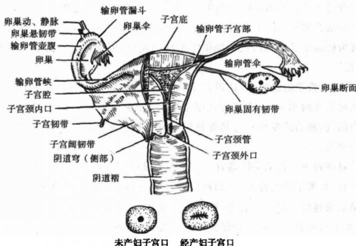


图9 女性内生殖器(前面观)

41. 子宫的功能是什么?



(1)产生月经:子宫内膜受性激素的影响,在雌激素的作用下具有增生期变化;在孕激素的作用下具有

分泌期变化，当这两种激素都下降时，子宫内膜就剥脱下来——月经形成，这是子宫内膜的周期性变化。子宫内膜定期脱落，从子宫颈流入阴道，再经阴道排出体外，这就是月经，基本上每月1次（从性成熟期到绝经期）。

(2)子宫颈的分泌功能：子宫颈管内有分泌腺体，可以分泌黏液，平时呈黏稠状态，并形成栓子状，可防止细菌侵入；排卵期分泌物增多，并且变得稀薄，犹如鸡蛋清样，有利于精子通过。性交时精子经子宫颈容易穿过这种稀薄的宫颈黏液进入子宫腔，再运行到输卵管与卵子结合。

(3)子宫是胎儿发育的基地（是养育胎儿的摇篮）：受孕后，早期胎胚经输卵管送入子宫腔内，这个“小生命”在子宫腔中游动一段时间后，自己会找一个最适合部位“住”下来，这就是医学上所说的“胚胎植入”或“着床”成功。子宫为胚胎生长、发育、成长提供了最佳的场所，因此称子宫为胎儿成长的“摇篮”。

(4)生孩子的器官：俗话说：“十月怀胎，一朝分娩。”当胎儿成熟后必然要从母亲体内出来，这个过程医学上叫做“分娩”或“生产”。分娩时子宫强有力的、间断的阵发性收缩是促使胎儿及附属物顺利排出的必不可少的条件与动力。

对孕育下一代的关键器官——子宫的保健十分重要。其一是注意子宫的发育，如果子宫发育欠佳（妇科检查或B超检查结果），要抓紧治疗，治疗越早效果越好。其二是注意个人清洁与卫生，如前所述，尽可能地避免感染，如子宫内膜炎。其三是保持月经正常，一旦发现月经改变，如周期延长或缩短，经量增多或减少，经期延长或缩短，经血颜色鲜红或特别暗，或者经血中有血凝块等现象，都是不正常的情况，必须及时治疗，尽可能根治病因。其四是不要有婚前妊娠，也不要随意做人工流产术，因为这样会损伤子宫内膜的功能层，甚至造成子宫腔粘连等症状。其五是对子宫内的治疗性操作要持谨慎态度，即使是医生的建议也要三思而行，权衡利弊，如小的子宫肌瘤就不必手术摘除。



子宫在中医学中称为“胞宫”，是妇女生育儿女的脏腑。

42. 女性生育的必备条件是什么?

(1)能产生成熟的卵子——卵巢功能正常: 女性卵巢中卵子的发育始于胚胎期,女婴出生时卵巢中有15万~50万个原始卵细胞(卵母细胞)。到了青春期,卵母细胞开始发育并成熟。女性的生育期有300~400个卵母细胞发育成熟,并从卵巢逐一排出,这就是女性成熟的"种子",是生育的必备条件之一。其余的原始卵细胞在发育的各个不同阶段,因种种原因而不能成熟,中途多数会被吸收,只有优势卵细胞才能发育成熟及排卵成功。这一过程即与卵子本身有关,如卵子本身含的激素受体丰富,则促卵泡生成激素(FSH)作用就强,生长与发育——形成优势卵泡的几率就要大于其他卵泡。另一方面也决定于女性自身的激素水平高低,如果自身分泌的促卵泡生成激素水平高,则可能有2个,或2个以上的卵细胞发育成熟并排卵成功,这就是多胎产生的原理(当然,单卵双胎也是有的)。医学专家正是利用这一原理,在现代的人工辅助生殖技术中,常用促排卵药物促进卵巢中多个卵细胞成熟,以便1次能取出多个成熟卵子供体外受精与胎胚移植——试管婴儿技术时使用。

(2)能顺利地运送卵子——输卵管功能正常: 成熟卵子从卵巢排出后,很快被输卵管的伞部拾起,并沿着输卵管腔输送。输卵管是一对细长而弯曲的管子,内侧与子宫角部相连通,分为4个部分:间质部、峡部、壶腹部与伞部,全长8~14厘米。伞部的功能是捡拾从卵巢中排出的成熟卵子;壶腹部是卵子受精的部位。只有输卵管通畅,进入子宫腔的精子才有可能通过子宫间质部进入输卵管开口处,并向前行通过峡部,顺利到达壶腹部,在这里等待卵子的到来;同理,只有输卵管伞部与壶腹部通畅,才能将成熟的卵子顺利送到壶腹部与精子相会,精子与卵子



就是在壶腹部受精并发育成早期胎胚的。医学专家利用这一个原理，又创造了一种人工辅助生殖新技术——输卵管内配子移植术（送来的配子可以是精子与卵子，也可以是受精卵）。总之，输卵管通畅是顺利怀孕的必备条件。目前在临床上诊断不孕症的病因中，输卵管性不孕占 1/3 以上。

(3)"种子"种植地肥沃——子宫功能正常：子宫是受精卵着床与胎儿生长发育的最佳场所。子宫结构分为浆膜层、肌层与内膜层，胎儿孕育在子宫体的内膜层。就像是庄稼生长在最肥沃的土壤层中一样。早期胎胚（桑葚期胎胚）被输卵管顺利送进子宫腔中，这个"小生命"在子宫腔中游动 1～2 天，其目的是寻找最佳着床点，即自身植入的部位，一旦找到合适部位后，这个"小生命"就会在此"安家落户"并生长发育，直至成熟。

(4)精子进入的门户——阴道通畅：阴道是女性接受精子的器官，只有阴道结构及功能正常，才能接纳精子，并为精子通过子宫颈进入子宫腔与输卵管创造条件。

(5)妊娠的保障系统协调一致——生殖轴系统正常：女性生殖轴包括下丘脑、垂体与卵巢，通过各自分泌的物质——激素来调节下级器官，启动下级器官的功能，协调各器官的功能状态。同时，下级器官又通过其分泌的激素水平高低来给上级器官反馈信息。上级器官对下级器官是直接调节作用，下级器官对上级器官是反馈调节作用。正是这种极其精细的直接调节作用与正、负反馈调节作用，才使得妊娠得以顺利的实现。

女性生殖轴的功能正常与否，是可以通过科学方法检查与测定的。有条件的医院可以从形态与功能两个方面检查下丘脑、垂体、卵巢是否正常。因此，诊治不孕不育症必须到有条件的正规医疗机构进行科学诊治。目前认为，内分泌性不孕与不育症有增加的趋势，因为各种美容术及药物，特别是各种减肥药品都会对生殖轴功能产生不利影响。同时，社会的激烈竞争、精神上的高度压力也会造成内分泌功能失调，甚至造成生殖内分泌功能紊乱，最明显的反应是月经失调，使生育功能受到影响。





三、性科学与美满性生活

对人类的性与性行为的认识与学习，应本着科学的、历史的、全面的辩证法的原则来对待。我国先贤们早就说过，“食色，性也”。“饮食男女，人之大欲”等，都是至理名言。鲁迅说：“生物，第一要紧的自然是生命。生物为保存生命起见，具有种种本能，最显著的是饮食。……为继续生命起见，又有一种本能，便是性欲。因性欲才有性交，才发生苗裔，继续了生命。”

43. 新婚夫妻学习必要的性知识有何益处？

对于新婚夫妻及青年人来说，主动学习与了解一些必要的性科学与性知识，对人生是大有好处的。尤其是新婚夫妻更是如此，至少可以从以下几个方面获得益处。

(1)释疑解惑的需要：通过学习性生理、性心理、性健康等方面的科学知识，了解男女生殖器官的解剖生理、性器官的卫生保健知识等，可以破除对性的神秘感与好奇心，改变对性的愚昧无知状态，避免对性问题的无益探索，保持身心健康发展。例如，了解了青春期身体某些变化的科学道理，就会对遗精、月经来潮及月经期应当注意什么等有一个正确的认识与心理准备，不会因月经的突然来潮而感到迷惑、恐惧，甚至束手无策。

(2)提高性生活质量的需要：对已婚夫妻来说，有利于提高性生活的质量，使性生活更加美满。根据有关资料介绍，已婚夫妻中有 1/3 以上的夫妻性生活不满意或性功能异常。虽然其中多数夫妻由于其他方面是美满的，对性生活方面存在的问题采取忍耐的态度，没有太多的影响到夫妻感情与家庭关系。但如果长期得不到合理解决，就可能逐渐影响夫妻感情与情绪，甚至产生家庭纠纷，严重影响双方的工作与生活，也会影响身体健康。因此，了解、掌握必要的性知识，是创造和谐夫妻性生活的重要前提与基础。



(3)计划生育的需要：有利于实行计划生育。无论节育、避孕或是优生优育，都必须以性科学知识作指导。例如，科学地选择适合于自己的避孕方法，并正确的应用，以提高避孕效果；选择最佳受孕时机，重视孕期保健，有利于优孕优生；对生育后的避孕与节育也具有指导意义。

(4)提高健康水平的需要：有利于防治疾病，维护健康，提高健康水平。知道了性生活前后应当养成哪些良好的卫生习惯，月经期为什么不能过性生活，孕期性生活应注意些什么等。了解性病的传播与预防知识，树立正确的性道德观念，做到洁身自爱，对自己与配偶的健康和生命负责，也对未来的后代负责，必须学习和了解必要的性科学知识。对于新婚夫妻来说，这既是对家庭负责，也是对社会负责的表现。

(5)防治疾病的需要：有利于指导某些性器官疾病的诊断与治疗。学习了性科学知识，了解男女正常性活动的反应周期，有利于对性器官功能异常的早发现，早治疗，如早泄，早期治疗均能痊愈，若不能及时治疗可能会发展为阳痿等。对女性的处女膜肥厚，不但性生活不和谐，还会影响生育，只要及时做个小手术问题就解决了。

44. 你知道什么是先进的性文化吗？

先进的性文化必须具备3个显著的特征。其一是性文明特征，文明是与野蛮相对立的，文明是文化中进步的精华成分，夫妻之间正常的健康的文明的性生活与性文化就是属于先进性文化的范畴。其二是性科学，科学与愚昧是相对而言的。当今社会出现的许多与性相关的问题，诸如青春期的性烦恼、老年期的性困惑、性病的感染与传播等，主要原因在于对性文化的无知，是性科学知识缺乏的表现，所以要学习与宣传先进的性科学知识。其三是性健康，也称为生殖健康，是人身健康的重要组成部分。健康



是与疾病相对应的。我们不但要讲求身体健康，而更重要的是讲求心理上、精神上的健康，还要讲求性健康与性文明。只有坚持了以上 3 个方面的内容才能算得上先进的性文化。

其实，性文化是人类文化的一个重要组成部分，而迄今为止，关于人类性文化的定义就有 300 余种。大体上分狭义的性文化与广义的性文化两大类。狭义的性文化是指内容与性爱密切相关的性生活文化，包括文学、绘画、雕塑、音乐、舞蹈、电影、电视剧等，当然也有一些不健康的色情文化内容。广义的性文化包括人类性方式、性科学、性教育、性道德、性法律、求爱风格、婚嫁仪式与礼仪、男女服饰、美容与化妆，以及与之相适应的性观念等。现代性科学工作者都主张传播先进的性文化、弘扬先进的性文化，用先进的性文化占领性学阵地，抵制腐朽的、没落的性文化与资产阶级的性文化，如所谓的“性自由”、“性解放”等。

新婚夫妻要想获得幸福美满的性生活，就必须在先进性文化的指导下才能如愿以偿。

45. 什么是性的生物学功能？

（1）性是男女生殖细胞结合的桥梁与纽带：生物学功能，即生殖繁衍功能。人类是从动物进化发展而来，所以具备一切生物体繁殖的基本功能，因此又称人类为“高等动物”或“万物之灵”。男性的精子就是男性的生殖细胞，携带了父体的一切遗传基因与密码；女性的卵子就是女性的生殖细胞，携带了母体的一切遗传基因与密码。精子又称为雄配子，卵子又称为雌配子，当男女性交后，精子与卵子相结合，也就是雄配子与雌配子相结合形成了受精卵，称为“合子”，即开始了新生命。受精卵在母体内生长发育，从胚胎发育成胎儿，直到分娩来到世界上，成为一



个新的独立个体。这就是性的生物学功能的体现。

(2)辅助生殖技术离不开两性生殖细胞:现在采用高科技手段直接从男子体内取精子(一般是手淫体外排精,也可以用针具在附睾中吸取精子等);同样可以直接从女子体内取出成熟卵子(一般用腹腔镜或在B超监视下经阴道内穿刺吸取卵子)。然后在体外培养精子与卵子并且使两者结合成为受精卵,待发育成早期胚胎后再送入子宫中发育成为胎儿,这就是所谓的试管婴儿技术。无论如何,性是最基本的生物学功能之一。

(3)"性"的内涵:"性"从广义来讲是生物体的性别,人类称为男性与女性;动物界称为雄性与雌性。当然,低等生物有雌雄同体者,但越进化的生物,雄性雌性是异体的,各司其职,只有两性结合才能产生新的后代。"性"从狭义来讲是指男女间的交媾——性生活,是人类正常生活的一个组成部分,也是繁衍后代的必要行为与措施。

46. 什么是性的生活功能?

(1)性生活是人类生活的重要组成部分:人类的生活是极其丰富多彩的,包括物质生活、文化生活、精神生活、政治生活与性生活等。人类的性生活应该说是人类生活的重要内容之一,尤其是在计划生育时代里,当性的生殖功能在早期就完成之后,其生活功能——性生活功能就更加突出了。性体验是人生的一种重要生活体验,参与性活动的巨大驱动力是获得人生肉体的快乐和精神上满足的特殊需要,对于体现人生的某种意义和价值是有重要意义的。因此,又称为人的享乐功能或健康功能。笔者在一次会诊时,遇到一位男性因丧失性能力后,夫妻关系严重不和睦。其妻子对医生说,作为一个女人,如果从男人那里得不到最基本的东西(性爱),那么两个人生活在一起还有啥意思呢!



(2)无性婚姻是"死亡婚姻":人的一生中有物质生活、政治生活、精神生活、文化生活等诸多内容和方面,但性生活是不可缺少的,而性生活又必须两个人来进行和完成。因此,性功能无论对男子或女子都是十分重要的。在一位无性婚姻妇女的"离婚起诉书"中曾有这样的内容,"在夫妻生活中他(指丈夫)对我什么都好,物质生活都能满足,文化生活也不缺乏。但他的性无能使我无法获得一个正常女人的性需要,这是提出离婚的重要原因"。笔者在医疗工作中也时而遇到无法获得性满足妇女的主诉是"我是他的女人,但他(指丈夫)是个无性能力的男人"。因此,性生活绝不是可有可无的小事,而是关系到夫妻幸福与家庭和谐的大事,也是家庭这个社会的"细胞"健康与不健康的大事。

47. 什么是性的健身功能?

现代性科学工作者一致认为,人类的性活动具有健身功能——延年益寿。国内外性医学资料报道,夫妻间保持适度的正常性生活对健康大有好处,且有健身与延年益寿作用。表现在:

(1)有利于防止性生理早衰:适度性生活可以刺激性激素的分泌,维护性器官健康,延缓性器官早衰退,预防性器官"废用性萎缩",如男性阴茎勃起功能障碍、女性阴道萎缩等。资料表明,性交时男性睾酮水平比平时高3倍左右。

(2)有利于预防某些疾病:适度性生活是一种健身的好方法之一。有科学家测得一次性生活所消耗的能量与一场男女网球比赛的能量相近。对预防老年疾病有利,男性减少前列腺癌的患病率,女性减少妇科病的患病率。

(3)有利于加深夫妻感情与精神健康:性生活是夫妻间灵与肉的融合,通过性生活的纽带作用,可使双方



性心理获得满足，使夫妻感情得到提炼与升华，有利于双方的心理健康。并且能溶化夫妻间的矛盾与摩擦，所以社会上流传“夫妻没有隔夜的仇”；还说“船头吵架，船尾说话”等，都是性爱的功能所在。

(4)有利于延年益寿：有资料介绍，17世纪中期，英国寿星汤世斯帕120岁还能过性生活；查理·卓别林在73岁时还生了一个儿子；我国医药前辈——医圣张仲景在84岁时与少夫人生下一个男孩儿。近期有资料报道，印度的拉贾斯坦邦一名88岁老翁——雅特先生几周前喜得贵子，年近90的老人暮年生子，成为当地的新闻与佳话。日本熊本县政府对当地7 200名80岁以上的寿星调查研究，得出结论认为：性爱兴趣与性生活正常是长寿的重要条件。2007年9月22日，著名的物理学家、诺贝尔物理学奖获得者杨振宁教授偕夫人翁帆女士(31岁)在香港中文大学共同出席“杨振宁铜像捐赠”仪式时，正好是杨振宁教授85岁寿辰，他发表的感慨说：“太太令我变年轻了！”

(5)有利于家庭和睦与社会安定：夫妻和谐中主要看性生活和谐程度，只要夫妻性生活美满，谁也离不开谁，这个家庭自然和睦。家庭和睦，男性不拈花惹草，女性不“红杏出墙”，社会就减少许多不安定的因素，自然就会更加安定团结了。这就是性能促进夫妻之间心理健康的体现，也是人体全面健康的重要环节。

48. 什么是性的社会功能？



社会，说到底是人的社会。所以人的社会属性，在社会的发展中起决定性的作用。人类性的社会功能是指男女两性的婚姻关系可以为构建和谐社会发挥特殊性作用。性的社会功能往往不被人们所重视；有时候甚至从“负面作用”来介绍比较多，如“第三者插足”、“红杏出墙”等。其实，性

的社会功能古往今来都是具有积极意义的，大至国家关系，中至民族团结，小至建立和发展人际关系。例如，我国古代文成公主远嫁少数民族首领，就起到了消除战乱、民族矛盾和解、互相友好往来及发展长久友谊的作用。诸如此类的事例在中外历史上并不少见。当然，性的社会功能也要看如何利用及如何对待。例如，《三国演义》中，周瑜建议孙权将妹妹嫁给刘备，其本意是想利用“性的社会功能”将刘备置于死地——消灭政敌。岂知诸葛亮技高一筹，弄假成真，使周瑜的阴谋诡计失败，给东吴孙权留下千古笑柄：赔了夫人又折兵。

具体到家庭来说，若夫妻性生活美满，则不仅家庭和谐，夫妻恩爱，还体现在男方父母对儿媳的关爱倍加，女方父母对女婿的疼爱更是情深，从而使两个家庭之间友好往来与互相关照，社会更美好！

49. 如何走出性心理误区？

(1)正确认识性与性生理：随着人类文明的进展，人们对健康的要求和含义也有了日益提高和深刻的理解。世界卫生组织认为，完美的健康应该包括良好的生理功能、心理素质和社会适应能力 3 个方面。生理功能是其他二者的基础，现代人类作为一种高等生物保持着旨在保证种族延续的性本能，这是人类最基本的本能之一。“性”的心理现象必定有着生物和社会的基础。当性心理一旦建立起来，便有了相对的独立性，就有其独特的运行规律，故与其说“性”是一种纯生理现象，倒不如说是一种不断变化的、延续不断的历史文化现象。

(2)提倡健康性文化：作为文化现象的性观念，不仅直接影响着人类的性生活，也必然渗透到政治、宗教、礼仪、哲学等各种领域中，认识这一点是极为重要的。例如，我国儒家学派长期宣扬什么“为后也，非为



色也”、“不孝有三,无后为大”等,好像性生活的惟一目的与任务,就是生育。由于各种各样的偏见和无知,过去曾酿成了不少悲剧。即使在现在,这种偏见和无知也远远未被彻底肃清,仍在危害着人们的身心健康。例如,农村中若妇女不生孩子,一律认为是女人的错,其实1/3的原因在男性(男性不育症),1/3是双方都存在某些问题,所以不能把不生育的责任一概归于女性。

(3)走出性心理误区:人们对性心理活动产生了这样或那样的偏见,即性心理的误区,所以,只有彻底清除这些偏见,走出性心理的误区才能尽情地享受到人间的“性福”——男女之间的幸福生活,这也是构建和谐社会的需要。

新婚夫妻如何走出性心理误区呢?①自觉地学习科学性知识。②参加一些正规的,由性学专家办的讲座。③男性到男科咨询相关问题。④女性到妇产科或生殖医学科咨询。⑤出现问题及时就医。

50. 为什么说“为生殖而性交”是传统认识的误区?

(1)“为生殖而性交”是极不全面的认识:最普遍和最严重的偏见是“性”的惟一目的在于生殖——传宗接代。我国受封建思想与礼教统治几千年,在民众中灌输“为后也,非为色也”的思想,并且明确提出“不孝有三,无后为大”的儒家思想纲领,似乎不能生孩子,再甜美的性生活也是“不孝的”,将性的本能禁锢在生殖上。西方基督教则更加露骨地指出“夫妻结婚的目的是生儿育女”,与中国传统儒家思想如出一辙。在旧社会,因女方不生育而休妻和纳妾是理所当然的、合理合法的,哪里考虑到妇女的感受。现代医学研究证实,夫妻不能顺利的生育占10%～15%。根据世界卫生组织的资料,在不孕不育的原因分析中,女方原因为25%～37%,男方原因占



8%～22%，双方原因为21%～38%。因此，把不能生孩子的责任全部归因于女方是极不正确的，休妻再娶更是对女方性权利的侵犯。在现代社会里，因不生育造成离婚的情况也较常见，有学者曾调查了1 000件离婚案件，因不生育或性生活不和谐而成为婚姻解体原因的占47%，多么触目惊心啊！

(2)"性"是人类追求幸福的本能体现：诚然，"性"是具有生殖的本能，但它不是性的惟一本能。应该说，男女结合的根本动力和目的是对性快乐的追求。人们最熟悉的神话故事《天仙配》中，玉皇大帝的第七个女儿——七仙女，猛追穷困潦倒的董永，就是为了追求双方的幸福生活，当然包括性生活在内的所有生活，而并不是追求"生儿育女"而来的。

再如，梁山伯与祝英台的爱情故事、张生与崔莺莺的甜蜜爱情、罗密欧与朱丽叶的爱情故事被世人代代传颂，引人入胜，长久不衰，也说明了这方面的道理。

(3)"性"与生殖脱轨是时代的要求："性"的目的与生殖脱轨是人类进步与文明的结果，也是时代的要求。人类只有一个地球，若人口过度增长，势必影响人类的生存空间和质量，所以全球都在实行计划生育政策。我国将计划生育当作基本国策之一，提倡一对夫妻只生育1个孩子。按人生规律，第1个孩子在25～30岁之内出生，其后的夫妻性生活就与生育脱轨了。适度的性生活是巩固夫妻关系的纽带，配偶之间的性快乐对家庭和睦与巩固有促进作用；对双方的身体健康，甚至延年益寿都有好处；对社会的稳定与安定团结也具有明显的促进作用，因为家庭是社会的"细胞"，所有的细胞都健康，机体也就自然和谐健康了。

(4)性爱是永恒的：从广义的角度理解，性爱不仅仅是生殖器官(性器官)的直接接触，而包括亲昵、拥抱、关爱等诸多方面，所以有"少是夫妻，老是伴，亲亲爱爱到永远"的说法，证明性爱是人生永恒的。



51. 为什么说“唯性论”的观点是错误的?

(1)没有感情与爱情的性交是“肉欲”:持“唯性论”观点者只强调占有欲与排泄欲,忽视爱情与情感交流。人类已经脱离了动物界的为生殖而性交。人类的性本能经过意识化、审美化和社会化已经达到了更高的境界。人类要崇尚健康的性生活,是爱与性、灵与肉的结合,是占有欲与奉献自我的并存。因此,只有“爱”才能在很大程度上激发和满足对方性的需求。

没有爱,就很难激发真正的性欲,没有爱的性行为是强奸(也有婚内强奸),是一种兽性的体现。认识这一点是重要的,对未婚男女重要,对已婚夫妻也十分重要。不论是男性阴茎的勃起,还是女方阴道的湿润,都是靠爱的滋润,而不是靠意志的支持。当前的性兴奋、性兴趣、性和谐,必须靠当前的情感和爱来激发和调节。

(2)真爱要夫妻双方珍惜与呵护:人类生活在现实社会中,有很多因素影响人的精神与情绪。美好的、积极的因素对性的激发起正面作用,促进性爱增强;恶劣的、消极的因素对性的作用是负面影响,有抑制作用。认识到这一点,则能在配偶一方遇到挫折或过度疲劳时,为其排忧解难,消除疲劳,使其性兴趣不至于低落,或者会增加性兴趣及性爱的力量。否则,肯定会性兴趣低落或消失,即使勉强应付,也会“性趣”索然。

(3)新婚夫妻要培育性爱之花:有人把爱情比成花朵,这朵鲜花只有夫妻双方都培土、浇水、锄草、施肥才会永保鲜艳。新婚夫妻一定要倍加呵护和珍惜,如女性身体不适或有疾病,男方要关爱,不要“唯性论”——强行性交。同理,男方有毛病如早泄,甚至阳痿,不要说丈夫“无用”,而要积极配合治疗才对。



52. 为什么说“女性强行压抑性欲”对健康有害?

(1)社会对女性性欲的偏见必须克服:在社会上普遍存在的严重偏见是“女性性欲较男性低”,而使得有正常性欲望的女性只好强行压抑性欲望,否则就会被视为“淫荡”而遭到鄙视,即使在夫妻性生活中,主动者也往往是男子,若女子主动要求性交则视为“异常”。这是几千年来封建礼教对女子正常性欲望的无形束缚,使得女子不敢大胆主动追求自己的性幸福和性满足。因此,大多数女性很难得到性的满足,由此而形成了性压抑。这种压抑导致性高潮缺乏、性生活不十分愉快,甚至是很痛苦的性体验。女子性欲愈强,这种体验愈深刻,当性欲被压抑到潜意识后,早期会产生五花八门的躯体化症状及体征,如失眠、头晕、精力涣散、胃肠功能紊乱、学习工作效率低下等等。

(2)上帝赋予男女的性欲是平等的:其实,大自然赋予男女双方的性欲本质是一致的,所以俗话说“哪个少女不怀春”。曹雪芹笔下的少男贾宝玉与少女袭人为什么“一拍即合”,两人躲在无人之处“初试云雨”(发生性关系),就是例证。

从生理角度而言,女孩子进入青春发育期较男孩子早 2 年左右,当月经初潮时,她们的下丘脑-垂体-卵巢性腺轴功能已经启动,从母亲处或社会上学习到了有关的生理卫生知识及相关的性知识。男孩子进入青春发育期后,产生首次遗精,有的是梦遗,如贾宝玉那样,在梦遗中体验到性乐趣。即使非梦遗者,也会从遗精过程中获得相关的性知识。所以,性欲对男女来说同等重要,基本平衡,女子不必强行压制自己的性欲望,在自己性欲激发后产生性冲动时要主动向丈夫表示和求爱,从



而获得性满足及达到性高潮。

(3)应该打碎女子身上的"性枷锁":性医学研究揭示,男子在性周期中存在有"不应期",而女子没有,故相对而言,女性性欲比男性高,只是社会进入到夫权制以后,对女性采取了性禁锢,尤其是精神枷锁——三从四德、烈女传、贞节牌坊等,一系列无形的锁链将女子性欲扼杀或压抑着,从而不能正常反映出来。

(4)从武则天看女性正常性功能:中国第一位女皇帝——武则天,一旦她能掌握性主动权时,她(代表女性)的性欲望像"火山"似的迸发出来。

武则天(公元624～705年),14岁被选入皇宫,成为唐太宗李世民的妃子(才人),唐太宗死后,被迫削发为尼(绝对的被迫压抑性欲期)。不久被唐高宗李治封为昭仪(性欲开始初步解放)。公元655年,31岁的武则天被李治立为皇后,但李治体弱多病,她的性生活得不到满足,出于皇后的身份,也只能强忍性欲,长期处于性饥渴之中。

唐高宗李治于683年死去,武则天于690年将自己儿子李旦皇帝(睿宗)废去,自称为神圣皇帝,改国号为周。上升到了权力的顶峰,其压抑多年的性欲迸发出来——广纳面首(男妾),以满足她的性欲望和性渴求。

鉴于历代男皇帝都有三宫六院七十二妃,宫中妃嫔彩女成群,武则天认为自己也是皇帝,也有权利享受这一切,因此她就广纳"美男"。她虽然遭受众多臣子的反对,但武则天是个敢想、敢为、敢做的女性,她仍然招募到不少的面首,并且给这些面首高官厚禄及大权。史料记载,有姓有名者包括薛怀义、张易之、张昌家、柳良宾、侯祥、沈南、曾惠范等多人。

(5)武则天晚年广纳面首,对社会学与性学界应有所启迪

①武则天比较重视女权,她敢于蔑视男尊女卑的传统观念,为此还自造了1个汉字作为自己的名号,即"曌"字(即日月当空的意思)。她敢于向旧的传统习俗宣战。由于她目睹了男皇帝的三宫六院,可以"选美"天下,为什么当女皇帝的人就不可以挑几个"美男妾"——面首陪伴自己呢?



②武则天素来身体健康,性欲很强。体弱多病的唐高

宗在世时无法满足她的性欲，但她碍于皇后身份，不能与其他男子交欢，因而长期处于性压抑状态。唐高宗一死，一切朝政大权都落在她的手里，知道无人胆敢面议是非，更不敢反对，便设法渔猎男色——招募面首，来满足自己被压抑多年的性渴求。

③武则天把满足性的需要当作养生保健的重要手段和措施。武则天在她 68 岁那年，由于新接纳了很中意的面首，她感到无比的高兴和喜悦，于是决定改变年号，便将天授二年(公元 692 年)改为"如意"元年。不久，她又生了新牙，颇有老当益壮之感，因而再次改变年号，又将如意元年改为"长寿"元年。纵观历史，在中国历代皇帝中，其寿命超过 80 岁者仅 3 人，其中就有武则天——神圣皇帝。第一位是清朝乾隆皇帝享年 89 岁；第二位是南朝梁武帝享年 86 岁；第三位即武则天享年 82 岁。

④武则天敢于藐视男尊女卑的旧传统与礼制风俗。反其道而行之，既往的男权把女性当"玩物"，她为了争女权，在对待两性关系中，她也把男性当"玩物"，想要谁陪她睡觉就要谁与她睡觉；想不要谁了就踢开谁，从而获得心理上与性生活上的双重满足感。

(6)皇权对女子性压抑应消除：笔者对于男皇帝的三宫六院七十二妃是坚决反对与痛斥的，这是对妇女性权利的践踏，对女性人格的摧残。然而，武则天从一个极端走向了另一个极端，也是对男性人格的摧残和对男性性权利的践踏。

只有一夫一妻制才是男女平等的性关系，是人类文明与进步的表现，也是历史的必然。

53. 中医学"房中术"养生观的根据是什么?

在中医学的养生学中，性与摄生的关系非常密切。从《黄帝内经》开始，就强调"节制嗜欲"。唐代名医孙



思邈就在《千金翼方·养性禁忌》中对性生活的频率作出了严格的规定："今立限制以为节欲保身之本，二十多岁时，以七日一次为准；三十岁时，以十日一次为准；四十岁时，则以二十八日一次为准；五十岁时，则宜四十五日一次；至六十岁时，则天癸已绝，不能发生，急宜断嗜欲，绝房事，以清静闭藏为本，万不可走泄矣。"当然，这是在那个时代，名医们对性生活及性交频率的观点与看法，有其可取之处，但也并非全对。根据现代性学观点，60 岁后乃至终身都可以保持性爱的，至于孙老医生对各种年龄的性交频率的规定也过于"刻板"，要因人、因工作量、因营养条件、因体质而异。况且，性生活也不仅仅是性交一种方式。

在科学的萌芽阶段，我国古代的"房中术"占有非常重要的地位。一般认为，"房中术"最初成型于先秦阴阳学派中，在东汉时就已成书。隋唐时代比较盛行。晋朝时，房中术已发展为十几个学派，提出 100 多种性技巧，但其基本原理及方法不外乎以下 3 种。其一，以"泄"为主要方式，认为过分的性生活和杂交的性生活可以"泄毒"，从而治疗疾病与益寿延年。其二，以"补"为主要方式，这是房中术的主流。基本原理有：①性交时间越长越好，射精越晚越好，这样才能充分"吸阴补阳"。②用各种技巧来刺激女性的性欲及性高潮，以使女"阴"更多地释放出来。③强调性行为本身的技巧，对生儿育女相当忽视，如男性穴位止精法的应用等。其三，强调"春药"的应用，"春药"是房中术的重要补充部分，服用的目的是能更强地激发性欲，更持久地保持性能力，又能尽量晚、尽量少的射精。笔者认为，应该全面地看待古人的观点，对正确的、积极的东西加以吸收与发扬；对不正确的、消极的东西则剔除，这样才对现代性科学的发展有益处。

中医学关于房中术的著作极其丰富，如《素女经》、《合阴阳》、《天下至道谈》、《洞玄子》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《素女方》、《玉房指要》、《三元延寿参赞书》、《千金翼方·养性禁忌》等。其中涉及男性，也涉及女性的房中术及养生术。总之，中医房中术的性医学内容丰富，实用性强，将性心理与性行为融合为一体，是当时那个时代的医学前辈们把生物学、心理学、社



会学集合在一起的雏形。

54. 中医学对“房中术”方法学上有什么见解?

我国古代人,包括医学家在内,把性生活的体位、姿势、技巧、学问统称为“房中术”——两个人在卧室里表演的艺术。房中术在世界性文化中独树一帜,至今仍有不少学者在研究发掘这个宝库。早在春秋战国时期就有了“房中家”,探讨男女之间的“采战运气”等性技巧。汉朝有“房中八大家”,著成共有186卷性学经典。

荷兰汉学家高罗佩先生,曾于20世纪60年代初推出了他的《中国古代房内考》,轰动了西方世界。高罗佩评价中国古人有相当高的性文明,不像其他文明古国的性文化中“有着许多病理和心理的变态”。

1972～1973年,在长沙马王堆汉墓中出土了《养生方》、《合阴阳方》、《杂禁方》、《十问》、《天下至道谈》等一批珍贵的房中术文献资料,充实了以往已发现并流行于世的《素女经》、《玄女经》、《玉房秘诀》、《洞玄子》、《玉房指要》等房中术著作。房中术家们认为,男女交合是“上至于合天地,下至于合夫妻”的天下至道,并对身体健康、心理健康大有裨益的思想,闪烁着我国古代性文明、性文化的光辉。现就性交的体位、姿势、技巧,摘录部分如下:

(1)十节——从仿生学角度来描述性交体位:一曰虎游,二曰蝉附,三曰尺蠖,四曰麇桷,五曰蝗磔,六曰猿据,七曰蟾诸,八曰兔骛,九曰蜻蛉,十曰鱼嘬。

(2)十条——性交的10种技巧:指男女交合时,男子阴茎的摩擦刺激动作:上下、左右、快慢、次数、深浅等10种方式。一曰上之,二曰下之,三曰左之,四曰右



之，五曰疾之，六曰徐之，七曰稀之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。

(3)八动——性交的8种姿势与动作：一曰接手，二曰伸肘，三曰直踵，四曰侧钩，五曰上钩，六曰六股，七曰平踊，八曰振动。

(4)前戏——性交前爱抚：在《合阴阳》中有明确记载。一曰气上面热，徐响；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌薄而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰嗌干咽唾，徐撼，此谓五欲之征。即经过性前戏——爱抚的双方达到"五欲之征"就证实双方进入了性高潮。

从上述简要内容可以看出，早在数千年前，我国的性学前辈们对性生活的研究是多么的深入和细致。这对于世界性学是一个伟大的贡献。

55. 什么是性生活的基本步骤?

性生活与其他生活一样，也有它的规律性。例如，物质生活必须有事先的优质烹饪才有美味可口的佳肴供你享受；文化生活必须有人制作优秀的文化产品——书籍、影视作品、歌曲等，你才会得到赏心悦目的享受。这就是规律，也是生活的基本步骤与操作程序。同理，性生活既是精神生活，又是物质生活的高度统一体，因此要想获得美满的性生活就必须按照它的规律办事，否则是事与愿违的。①性交前准备。性生活的艺术对男女双方都是一种美妙的享受，但感情的发展是需要一个过程的，性欲的激发也是逐渐提高的。和谐的性生活应该在性交之前先经历一个充分的准备过程。夫妻之间的"性前戏"是提高性生活质量的重要环节。因为许多妇女受传统思想的影响，把性生活看作生儿育女的惟一任务来完成，而把生育之外的性行为认为是多余的，把相互性刺激与调情行为视为不正派的放荡行为，甚至认为是下流动作。其实，人类在进化中不同于一般动物，其中一个显著特点就表现在性交与生殖的分离。性生活除了生殖功能外，还具有健康功



能、享乐功能、增进情感的作用。②性交的实质性操作,标准的性交模式。③性交后的爱抚与双方的满足感。

56. "性前戏"包括哪些内容?

人们越来越认识到应把性生活作为一种独立的人生享受,而性生活中,性交仅仅是其中的一部分,男女双方的调情、拥抱、爱抚、耳语等性前戏过程是非常重要的,内容也十分丰富。调查表明,性交前的爱抚时间应是性交时间的4倍,这样才能得到充分的性欢悦。新婚夫妻们,你们做到了吗?

许多男士认为,性交前的爱抚只对妻子有用,对自己没有多大意义,因此只是随意应付几下便迫不及待地进入性交阶段,这是因为这些男子没有认识和体验到性前戏的乐趣。如果没有性前戏的充分准备,就难以获得和谐的性生活,势必降低性生活的质量,这对男女双方都是不利的。性前戏不仅重要,而且也是有丰富内容和技巧的。

(1)男女双方在性生活中的调情能激发和增强性欲:富有挑逗性的情话既能融洽感情,又能催化情欲的发展。从某种意义上讲,对于女性来说情话甚至比性交本身还重要,能够更有助于得到性的满足,这就是"甜言蜜语"的作用。

(2)接吻是表达性爱最直接的方式:情侣间、夫妻间一旦产生了性欲望,常常从口唇接吻开始发展下去。接吻是感情升华的表现,也是享受性体验的一种极方便的形式。口唇周围具有丰富的神经分布,深吻可以引起双方的快感。接吻的形式也并非单一的口唇接吻,也可以是两口相对,还可以是两口深深相接,也可以两舌互舔。所以,许多小说描写为"樱桃小嘴"相吻,3寸信子(舌头)相接,那指的是女方与男方深情相吻的情景。



(3)拥抱更能激发性兴奋:拥抱更加亲密,因为有

广泛的肌肤接触，对提高性兴奋性有非常重要的意义。拥抱在方法、时间、力度上有不同的方式，可以是全身性的，也可以是身体的某个部位，如胳膊、大腿、脖子等。从拥抱的态度上也可以体现性兴奋的程度。开始阶段常常力度较轻，接触少，随着性欲的高涨，往往越抱越紧，接触面由局部到全身，男女双方似乎黏合在一起了。由于紧张、兴奋，呼吸也变得急促，身体也会颤抖起来。

(4)抚摸是性前戏的重要方法：为了激发男女双方的情欲，对配偶进行全身性触摸爱抚是必不可少的步骤，这就是肢体语言在性爱中的体现。人体，特别是女性身上有许多被称为“性敏感区”部位，这些部位具有丰富的神经末梢，对触觉非常敏感，当被异性的身体触碰爱抚时，会产生高度的性快感。性前戏过程中，巧妙地刺激对方的性敏感区后，很容易使对方兴奋起来，从而获得极大的性满足并向性高潮发展。

对乳房、阴蒂等特殊性感部位的刺激是重点，女性身体的性敏感区，有主次之分，主要的性敏感区包括性器官、阴蒂与阴唇、阴道；乳腺，特别是乳头部；其次是耳朵、后颈部、腰背部、腹部、臀部及大腿内侧、肛门、脐周围、嘴唇、眼睑、腋窝等。

①阴蒂。女性的阴蒂与男子阴茎一样，是性冲动的主要发源地。所有女性都有自己动情的“秘密据点”——自己独特的性敏感部位。对此，女子本人最清楚。不少女子最强的性冲动来自脚掌的刺激，而有些人性敏感区小至一个点。男子要善于发现女性的性敏感区，特别是女方身上的独特之点。女方应该把自己身上的性敏感区告诉男方，如果不便直说，可以用肢体语言引导男方去刺激这些部位。男方应留意并记住女方的特异性敏感部位，不时地给予刺激，以帮助女方尽量获得性满足。爱抚女性生殖器官时应以阴蒂为中心，阴蒂本身是十分敏感的，应避免一开始就集中刺激阴蒂。最初应在大腿内侧，然后是大阴唇、小阴唇，即由外侧逐渐进入内侧，动作应该缓慢柔和，一旦接触阴蒂就会引起强烈的性兴奋，如果兴奋达到一定程度时，前庭大腺就会释放分泌物，因而阴部变得湿润，阴道润滑度增加。



②乳房是特别的性敏感区。有人通过爱抚乳房就能感到高度的性快感，所以最近有学者提出，将乳房划为“性系统”的一个器官。用手爱抚乳房可以轻轻按压也可以捏挤乳头，用手指头摩擦乳头前端，从而使乳头勃起来。乳头能勃起是因为乳头海绵体充血的缘故。在爱抚乳头时应注意不要刺激过强、过猛，以免损伤了乳房及乳头。爱抚乳头时也可以用口，当口接触乳房时，不但会引起女性的本能反应，同时也会激发男性的性快感。

③阴茎。男性的性敏感区分布比较集中，主要是阴茎头部、阴茎体、大腿内侧、臀部、口唇及腋下等处。

在整个性交前准备阶段，时间长短可以根据具体情况，一般 10～30 分钟，待女方十分高兴时，前庭大腺分泌出大量黏液湿润了阴道口，就可以进行下一阶段——性交。

57. 如何掌握性交的技巧?

性交时应该将勃起的阴茎插入女方的阴道中，并且稍加变化。性器官接触以后，应该稍微休息一下，双方适应，因在性交过程中，女方阴蒂受到刺激，可以增加女方的性激动和舒适感。如果性刺激与兴奋积累到一定的程度后，性的兴奋性就会急剧增高，男子阴茎增大，睾丸上升，阴囊收缩，精囊腺、前列腺和尿道肌肉都会出现节律性收缩，随着这种规律性收缩，伴随出现一种欣快感觉，精液喷射而出，从而达到性欲高峰。

在性欲高潮时，女方阴道分泌物增多，有时阴道会出现节律性收缩，更增加了男女性协调的快感与舒适度。

男性与女性的性反应过程有较大的时间差异，称之为“男快女慢”。男性的性高潮出现得快，消退得也快；而女性的性反应则缓慢得多，激发较慢，消退也慢，因而性反应过程必然不同步。所以有人把男、女的性



反应比喻：男性好比电灯泡，一开电源开关就亮，一关电源开关就灭；女性好比电熨斗，一开电源要一段时间才发热、发烫，一断电源还要热一段时间才会凉下来。

若男子在性交中很快达到了性高潮，而未能激发女方的性高潮，这样的性生活就谈不上美满，只有夫妻双方都达到了性高潮，共同享受性快乐才算是幸福美满的性生活。如果要想夫妻性反应基本同步，共享性高潮，男方应该讲究性艺术，以下几个方面是值得注意的。

(1)男女双方都有性欲望是同时达到性高潮的前提：若女方暂时没有性欲，不要勉强，男方在性交前要耐心与女方交流，进行诱导，待其性欲兴奋起来时再正式性交。

(2)男方如果患有早泄或射精过快等必须治愈：假如阴茎尚未插入阴道或刚插入阴道就射精，那就不可能使女方获得性高潮。这种情况必须抓紧治疗，或者夫妻之间进行情感集中训练疗法纠正早泄与射精过快。

(3)男方适当控制性交节奏：若男方性高潮来得太快，阴茎插入阴道后要避免过快过强的抽插刺激，也不要连续前后抽动，可中途休息，控制性能量的缓慢释放，有利于射精中枢的阈值缓慢上升而延缓射精时间。同时应多爱抚女方，加快女方性高潮的到来，尽量做到同步进入高潮期。

(4)夫妻双方默契配合：夫妻双方应多沟通性信息，多掌握性反应程度，并及时调整性交体位与性交姿势，合理应用性技巧。那么，和谐美满的性生活必然是属于你们的。

58. 性交结束后的爱抚应注意些什么？



射精发生以后，此时男子的性欲已经获得满足，高潮急剧下降，而很快进入消退期、不应期。女方此时依然留恋刚

刚体验到的性快感，性欲高潮时间较长。因此，男方不要立即结束性器官的接触，暂时不要将阴茎抽出阴道，略停片刻，以满足女方的性要求。

许多男性往往是射精结束时，迫不及待地将阴茎退出阴道，这时女性会若有所失而产生失落感。更有少数男子只顾自己的性满足，翻过身去倒头便睡，还鼾声如雷；或者立即起身去浴室洗涤；或者去干别的什么事情，把娇妻放在一边不闻不问，而根本不管尚在留恋中的女方，使女方顿时觉得孤独，产生被利用、被抛弃的感觉，使刚刚体验到的性兴奋和性快感烟消云散，只剩下懊恼和遗憾，这会对下次性生活产生不利影响。

学会并坚持射精后继续给予女方爱抚，以弥补女方所需要的性满足感，陪伴女方从神奇的“仙境”中缓缓降入人间，这是为下次性生活打下良好基础的需要和准备。

性交后的温存是和谐美满性生活中不可缺少的一环，对融洽夫妻感情具有重要的作用。有如一顿丰盛的宴席刚要结束时，老板又送来水果让你品尝，送来些温热毛巾让你擦嘴、洗手一样的温暖，你下次还会来此就餐。

男子射精后获得性满足的同时会产生一丝困倦，这是正常生理现象，正如百米冲刺运动员到了终点一样，会产生一种放松疲倦感，要学会科学处理——继续向前慢跑一定距离，会更有利于健康。性交也是如此，不要“急刹车”，要缓缓“撤退”，一方面能给女方更多的性满足，另一方面对自己健康也有利无害。只要女方能获得性满足，自己克服一点困倦与疲劳也是值得的，何况还是一种乐趣——继续品尝“余性”的滋味及夫妻恩爱的情谊。

只有在性高潮后，男女双方还继续拥抱一段时间，并且要相互爱抚，或者轻声交谈，表示温情与爱意。这样才会让女方在温馨中得到更多的性满足，双方相拥而睡，缓解肉体和精神上的兴奋与紧张，同时进入梦乡是最圆满的性交大结局，为幸福美满的性生活画了一个圆满的句号。



59. "标准性交模式"是什么?

任何事物都有其规律性,任何操作都具程序性,性交这种生理过程也有它的规律性和操作的程序,人们称之为"标准性交模式"。这是性科学家与性医学家共同研究的成果。

标准性交模式

心灵受性刺激的兴奋,促使性心理动力学刺激过程的建立



男、女彼此间产生感觉和理智的性激发



建立、动员和组织机体的反应,产生感情和其他来源的性激发状态,以获得性兴奋



在夫妻间,这种状态引起了做好性活动的自主反应,

包括{感觉——注意力的选择作用
理智——记忆和充满性渴望冲动



反应,肌张力提高、勃起组织充血肿胀、腺体分泌增加



向对方求爱,双方同意性活动



性前爱抚,彼此间进行性器官之外的爱抚,以促进双方性兴奋高涨





性交阶段:男子阴茎插入欲唤起,女子被插入渴求增强



互动阶段:男子阴茎摩擦刺激,女子骨盆运动及阴道肌肉收缩



性高潮:男子射精完成,女子获得性满足(少数人射液)



消退期:男子的阴茎等性器官充血逐渐消退,
女子盆腔器官充血缓慢消退



结束阶段:双方性能量完全释放,轻松、欣快、愉悦



感受:双方都自豪、荣耀、满足



休息、睡眠、恢复

从上述“模式”中可以看出,性交不是性生活的开始,它应该拥有事前的充分爱抚及一系列充分的准备活动,有如运动前的“热身操”一样,十分重要和必要,这样才能使双方性兴奋、性高潮基本上达到同步发展。性诱导的方法是多方面的,如视觉——情人眼中出西施;听觉——性爱的甜言蜜语;嗅觉——女性特有香味与体气;味觉——亲吻与舌舔爱液的甜美滋味;触觉——爱的电波传到大脑性中枢——启动性爱过程。因此,性交前的爱抚是提高性生活质量的基础工程。

至于性满足则是指一种超出肉体感觉之上的、层次更高的心灵和情感的享受。有些人虽然经历了包括性高潮在内的性反应全过程,但主观上仍然感到不满足,说明性交只是性爱的手段之一,它不是惟一目的。性爱要求的是双方达到完全彻底的身心交流。因而,单纯的无情感暴发的性交只可能是匆匆了事的“例行公事”,或者是发泄式的“肉欲”。



所谓“爱”，其内涵是很深、很广、很丰富的，意味着承担义务、可靠、忠诚、体贴、关怀、理解、包容，以及感情之外的渴望——性爱。因此，只有夫妻相亲相爱、同舟共济，才能在性生活中获得自豪、荣耀与满足感。

60. 和谐美满的性生活必须具备哪些条件?

“和谐”在词典中的注释是“配合得适当和匀称”。那么，和谐性生活就是指夫妻之间要互相配合得恰到好处——适当，还要共同享受性高潮与性欢乐——匀称。因此，要达到和谐美满的性生活目的，必须具备以下几个基本条件。

(1)夫妻感情深厚、爱情浓郁:感情是泛指的，可以有夫妻感情、父母感情、兄弟感情、同学感情、战友感情等。爱情是专指的，只能对配偶而言，不能随意更换对象，否则就成了“朝三暮四”的人。

爱情和感情的融合是男女吸引的动力，是性和谐的先决条件。缺乏爱情和感情的性生活不可能是和谐的，那只是性发泄或叫肉欲，如嫖客对妓女是金钱关系，卖淫女对嫖客是商业关系，毫无感情可言，更无爱情可说，是赤裸裸的金钱关系和“皮肉生意”，必须唾弃。因此，爱情和感情必须和道德相结合，建立在道德原则基础上的两性关系，才能对性生活和谐起促进作用。男女双方的年龄、职业、体质、气质、文化素养、性格、思想意识和行为特点可能有所不同，且在性意识和性反应上也会有所差异。但是，只要是建立在真挚、忠诚、尊重、体谅、平等、包容、体贴基础上的夫妻关系，则可以弥补彼此间的差异和距离，取长补短，互相磨合成为完美的性伴侣。



每次性生活，不论是由哪一方提出要求，均是完全正常的，但进行性生活则必须是男女双方自愿的。过性生活，一对一，男女双方并无主从之分，不能认为“妻子必须满足丈夫”，也不能认为“丈夫必须满足妻子”，夫妻双方更不能抱

“应付差事”的态度,也不能持“例行公事”的做法,否则是不会有和谐美满的性生活的。因而,和谐美满性生活只能来自于有牢固爱情和深厚感情、用情专一的夫妻之间,这是最重要的基本条件。

(2)双方都有良好的精神状态:性生活是由神经内分泌调控,并通过男女性器官来完成的复杂的生理过程,同时还伴有心率增快、血压升高、呼吸急促、肌肉运动,大量消耗体能才能完成,所以必须有健康的身体和良好的精神状态才能胜任。如果在身体健康状况欠佳或精神萎靡不振时进行性生活,性功能极易出现障碍,从而难以获得和谐的性生活与性满足。

(3)双方要互相关心与体贴:由于男女性功能方面的差异性,由于男女性反应周期的时差存在,如果要想获得和谐美满性生活,夫妻之间要互相关心和体贴,努力克服“男强女弱、男快女慢”的不平衡现象。在女性的性冲动处于潜伏状态时,男方理应调动女性性欲,做好性交前的爱抚活动,男女双方要采用温柔的语言,甜蜜的亲吻,柔情的拥抱,轻柔地抚摸女性的阴蒂、乳房、乳头等性敏感区;充分利用视觉、听觉、触觉激发女方的性欲启动,待女方有了性交要求时再进行性交,使男女双方能同时或相继达到性高潮。男方射精后处于消退期应继续拥抱女方一段时间,充分爱抚、交谈,使女方获得性心理上的最大满足。

(4)性交时间与时机要适当:多数夫妻把性生活时间选择在晚间刚入睡时进行,以便能有充分时间恢复性交后的疲劳,对于双方工作节律一致的夫妻是可行的。但对于家务事多,尤其农村妇女,晚上要忙家务,如喂牲畜等直到十一时左右才能上床休息,身心疲惫不堪,这个时间并不适宜性交。若在清晨起床之前进行性生活,对大多数人来说也并非最佳时间,如妇女要起早为孩子准备上学早饭、为上午的工作与劳动做准备等;男方也因性生活之后必然感到疲劳,可能会影响白天的工作效率及学习效果。

那么,性生活时间与时机究竟在何时为宜呢?每对夫妻要根据自己的情况确定,原则上在双方休息适度,体力、精神都处于最佳状态下进行最合适,也最容



易达到性高潮。性交结束后有一段充分的休息时间，确保体力的恢复与精力充沛。

(5)排除不良心理因素影响：人类的性活动不同于动物，最重要的区别是受中枢神经系统调控，受多种社会因素的干扰和影响，夫妻双方都要尽量做到排除来自外因及内因对性心理的干扰因素，必须做到男女双方在心理上处于平等和平衡的地位。只有心理平衡、互相信赖、真诚相爱、相互体贴、风雨同舟、共渡爱河，才是性生活和谐美满的首要心理条件。

(6)排除外部因素的干扰：夫妻双方的性生活是合情、合理、合法的，也是文明、健康、有益的。性生活应该在适宜的环境中进行，如卧室安静，少有干扰，白天有窗帘使室内光线柔和，晚上应使用亮度较弱的灯光。床铺舒适、床上用品干净整洁，应用双方喜欢的款式与颜色，使两人世界的环境变得温馨浪漫，这是性生活和谐美满的基本条件之一。

(7)把握好性生活的频率：性生活既是心灵的交流，更是身体的接触，也是一种消耗体能的活动。对于新婚夫妻来说，由于新婚的甜蜜，性交次数较多，短期内尚可以维持，但时间长了，双方体力、精力都难支持，因此要节制性交的频率，才能达到和谐美满。例如，有的男子一夜性交 2～3 次，第一次夫妻双方可能都满意；第二次由于精液形成量有限，性交时间延长，双方可能感到疲劳；若再次(第三次)性交，对妻子阴道可能产生擦伤，对男子可能因为前列腺充血肿胀而产生疼痛。总之，只有根据夫妻体力、精力合理安排性交频率才能确保性生活美满与和谐。





四、婚前健康检查

医学界的优生学家普遍认为，婚前健康检查是优生优育的“第一道防线”。因为只有新婚男女的身体健康，他们才能产生健康优质的配子（精子与卵子），才能形成优质合子（受精卵）并发育成优质胎儿（优孕），后代才能健康、漂亮与聪明。因此，希望所有准备步入婚姻殿堂的男女青年都主动地、自觉地进行婚前健康检查，这既是对自己负责，也是对伴侣负责，更是对后代健康负责的表现。

61. 婚前为什么要进行健康检查？

众所周知，结婚不仅是爱情的高潮，也是新生活的开始。婚后夫妻要朝夕相处，生儿育女，过上快乐温馨的家庭生活，这需要一定的身体条件。如果双方或一方患有严重疾病，婚姻生活就有可能加重病情，甚至有生命危险。例如，一方患有心、肺、肝、肾等重要器官的严重疾病，就不宜马上结婚，待治愈后才能结婚。患有传染性皮肤病、麻风病、性病、精神分裂症等未治愈者，也不宜结婚，这对双方和后代都有好处。

另外，生殖系统有先天性缺陷，如男性小睾丸症、隐睾症、无睾症、尿道下裂、包茎等；女性患有卵巢不发育、先天阴道闭锁、阴道横隔、阴道纵隔、子宫发育不全或无子宫等，婚后性生活就会出现障碍，或影响生育，严重影响夫妻感情。再者，如果一方或双方患有遗传病，就可能遗传给未来的孩子，这样会影响孩子一生的健康，也给家庭和社会带来不必要的、完全可以避免的沉重负担。不少青年人对自己是否患病，生理上是否有缺陷，严重程度如何及其对婚姻的影响有多大，并不清楚，这就需要通过婚前检查，由医生来诊断。

可以告诉未婚青年朋友们，婚检中查出的大部分疾病都是可以治愈的，不影响结婚。即使不能完全治愈，也可以了解这些疾病对结婚和生育会有多大影响，



使男女双方对今后的共同生活有充分的思想准备，不至于因婚后突然出现问题，对新建立的家庭造成很大伤害，甚至造成终身悔恨。时下，某些即将结婚的青年男女忌讳婚前检查，也害怕面临婚前检查的尴尬局面，甚至不做婚前检查就结婚，这是对婚前健康检查的重要性认识不足。为了保证新婚夫妇双方的身体健康、家庭幸福、优生优育，在结婚之前应积极主动地进行婚前检查，这是对自己，也是对他人和社会负责的表现。

62. 婚前检查的法律依据是什么？

我国于1995年6月1日开始实施的《中华人民共和国母婴保健法》中明确规定："男女双方在结婚登记时，应当持有婚前医学检查证明或医学鉴定证明。"这就是要求男女青年在结婚之前进行健康检查的法律依据。当然，我国于2003年10月1日实施的《婚姻登记条例》中，没有强制婚前检查的规定与硬性要求，但这并不是否定婚前检查的必要性与重要性。从某种意义上讲，"法"的法律效力要大于"条例"的法律效力，因此社会上流传的"取消婚前检查"的说法是一种误解，是错误的。

有位哲学家说过，法律法规是做人的底线，而道德与精神是做人的本质体现。因此，在婚检问题上，要体现出相爱男女的高尚道德——对自己与他(她)负责；也要表现出崇高的精神——对后代及社会负责任。



63. 婚检的主要内容有哪些？

婚前检查(简称婚检)的主要内容包括3个方面：询问病史与家族史、做全身体格检查、实验室与仪器检查。

(1)详细询问病史与家族史:通过询问一方面了解男女双方的病史,如与婚育有密切关系的性病、麻风病、精神病、传染病、重要脏器及泌尿生殖系统疾病、智力发育障碍等疾病是医生询问的重点内容。另一方面还需要询问双方家属的遗传病史、近亲婚配史及性病病史等。

(2)全身体检:体检对于每一个人来说都不生疏,因为幼儿园要体检、入学要体检、毕业要体检、工作要体检等。当然,结婚也要体检,即"婚检"。医生会给每个婚检对象进行全身健康检查,重点是生殖器官健康状况、第二性征发育情况等与结婚、生育有关的器官与部位是婚检的重点。

(3)实验室与仪器检查:包括胸部透视检查;血液、尿液常规检查、肝功能与乙型肝炎、淋病、艾滋病与梅毒等实验室检查项目。如有必要医生会要求男性做精液检查、染色体核型分析、脑电图、B型超声波检查。女性做白带检查等项目。

总之,婚检的目的是为婚后夫妻生活健康、幸福、美满,使生育顺利,使后代尽可能地不受父母有病体质的影响,健康发育和成长。

64. 婚检一般在哪里进行?

根据卫生行政部门(卫生局)对医疗卫生部门的分工,婚检原则上在县级以上(包括县与城市的区)妇幼保健所(院)进行。因为卫生主管部门授权给这些部门,它们有专用表格与专职医生从事此项工作。而且,民政部门办理结婚证明时,也确认它们出具的"医学婚检"结论有效。



65. 什么是遗传性疾病?

遗传性疾病是指个体生殖细胞(精子或卵子)或受精卵(合子)的遗传物质发生了突变,并引起的疾病。此类疾病具有垂直传递特征(父母向子女遗传)和终身性特征(当前尚缺乏有效治疗方法与药品)。截止到 1998 年,仅人类常染色体遗传性疾病就达到了 4 228 种之多,平均每年增加百种左右。可见遗传性疾病已成为人类的常见病、多发病。遗传性疾病包括:常染色体显性遗传病、常染色体隐性遗传病、X 连锁显性遗传病、X 连锁隐性遗传病、多基因遗传病、染色体遗传病六大类。

(1)常染色体显性遗传病:夫妻一方患病,子女预期危险率为 1/2。应该不生第二胎。夫妻外观正常,因特殊原因,在医学监视下可以考虑生育第二胎。

(2)常染色体隐性遗传病:夫妻均为携带者,生育过一个患儿,再生育子女的预期危险率均为 1/4,以不生第二胎为好。夫妻一方为携带者,另一方正常,且非近亲结婚,其子女通常不发病,均为携带者;若另一方正常,是近亲结婚的夫妻,其子女患病率明显增多。

(3)X 连锁显性遗传病:妻子患病,丈夫正常,出生子女各有 1/2 发病,不许生第二胎。丈夫患病,妻子正常,女儿全部发病,只允许生男胎。预期危险率女儿高于儿子,但女儿症状较轻。

(4)X 连锁隐性遗传病:妻子为携带者,丈夫正常,其儿子的预期危险率为 1/2。丈夫为患者,其儿子通常不发病。妻子为患者,丈夫正常,其儿子均发病,女儿均为携带者。在妊娠第二胎后,应做产前诊断进行性别预测。妻子患病,保留女胎;丈夫患病,保留男胎。这就是国家政策规定的因医学原因允许进行胎儿性别鉴定与相应选择性生育。若夫妻均患病,



即使有特殊原因也不允许生育第二胎。

(5)多基因遗传病:生育第二胎时应做产前检查,发现胎儿异常应该终止妊娠,如多指(趾)畸形等。

(6)染色体遗传病:染色体病绝大多数由于亲代的生殖细胞畸变所致,极少部分是由夫妻一方染色体平衡易位携带者引起,此时的再发风险率应依照患者及其父母核型的分析来判断。例如,患儿为先天愚型儿,其核型是47XX+21,若双亲核型正常,则为新发生的畸变,这与母亲年龄有一定关系(孕妇年龄越高,风险越大)。虽然允许生育第二胎,但需做产前诊断,发现病变胎儿应终止妊娠。

66. 什么是先天性疾病?

先天性疾病也称为先天性缺陷,是指个体出生后即表现出来的疾病,如先天性梅毒、先天性白内障等是先天性疾病,而不是遗传性疾病(不具备上述遗传性疾病的两个显著特点)。若先天性疾病伴随有形态与结构方面的异常则称为先天性畸形,如先天性心脏病等。

先天性疾病是可以预防的,因为妊娠后的1~3个月是胎儿各器官系统的生长发育期,容易受内因(如孕妇服用某些影响胎儿的药物,如人工制造的性激素等),也容易受外因的影响(如早孕期风疹病毒感染,容易造成胎儿先天性心脏病等),所以整个妊娠期都要高度警惕自身健康,更应保护胎儿的健康发育与成长。一旦发现胎儿患有先天性疾病,最好及时终止妊娠。

从广义上讲,遗传性疾病也属于先天性疾病,而先天性疾病并非一定是遗传性疾病,因为此类疾病可能受外因影响,如风疹病毒、弓形虫等所致的疾病;当然,也可能是内因影响,如染色体突变等所致。总之,应该尽最大努力减少或避免先天性疾病的发生。



67. 什么是家族性疾病？

家族性疾病是指此类疾病表现出家族（家庭）聚集现象的疾病，即一个家庭中至少有两个以上的成员患相同的疾病。要依靠收集详尽的病史资料，了解夫妻双方三代直系血亲的健康状况，才能做出结论。在调查家族病史时，包括男方的家族，如爷爷、奶奶、父亲、母亲、兄弟姐妹等的健康状况。另一方面是外祖父、外祖母、岳父、岳母、姨表兄弟姐妹有无患病史及健康状况。然后由医生仔细分析才能确定或者排除家族性疾病。例如，高血压病、糖尿病、肥胖症等都被认为具有家族性疾病的特征。

68. 婚检可以避免传染病在夫妻间传播吗？

事实证明，婚检对于提高婚姻质量、健康水平、生育质量，以及提高我国人口素质都是十分重要的。婚检不但为生育健康子女打下良好的基础，也有利于夫妻健康与家庭和睦。通过婚检可以及早发现男女双方存在的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚和生育的疾病。例如，急性传染病、结核病、精神病、血液病，以及严重的心、肝、肾疾病等，必须进行有效治疗后，或在身体状况允许的情况下方能结婚与生育。传染病是一类能在人群中广泛传播的疾病，接触越亲密的人越容易感染此病，如麻风病、伤寒等。因此，婚前检查对防止传染病在夫妻之间传播具有重要意义。



旧社会曾有过极不科学的婚俗："结婚冲喜"。指的是男方身体患病，甚至是有重病，还要勉强结婚办喜事。当

然，这主要是家人强行安排的，要将新娘子娶进家门，为病中的新郎“冲喜”——治病。这种做法既无科学根据，又无实际效果，是十分荒诞的，绝大多数都造成了十分悲惨的结局。这种不良风俗在某些偏僻的山村还存在，青年人应该尽力抵制这种愚昧的做法，树立良好的婚姻新风。

69. 婚前健康检查为什么能控制遗传病的发生？

大家都知道，遗传病是由于男方或女方或者双方存在某个或某些基因缺陷，通过遗传的方式传给后代的。世界卫生组织（WHO）指出，人类的健康影响因素中，遗传因素的影响占 15%，可见控制与杜绝遗传病的重要意义。另外，遗传病至今还没有好的、有效的根治方法，从这个方面看，更加体现了婚检的重要性。

根据湖北省有关权威部门的统计表明，当前农村男女青年的婚配范围还是比较窄的：不出村子者占 30%，不出乡者占 56.9%，不出本县范围者占 84%左右。在一些边远山区仍然存在姑表亲、姨表亲等“亲上加亲”的婚配现象，所以他们的后代难免会出现畸形、弱智或智残等情况。婚检时的详细医学询问调查和体检，会对遗传病的预防与阻断起到积极作用。

统计分析资料还提示：2002 年，湖北省全省出生婴儿 40 余万，其中出生缺陷率接近 10%，即达 4 万左右。而且，遗传性疾病的发生率与要求进行强制婚检前的 2001 年相比，呈现出明显的上升趋势。从而进一步说明了婚前检查对未婚男女是非常必要的，对于提高人口素质是十分重要的。



70. 婚前检查在何时进行较好?

一般认为,已经准备结婚的未婚青年男女在准备结婚的前 3 个月进行婚检比较合适。因为这个时间检查,对治疗某些暂时不宜结婚的疾病留有充分的治疗时间,如某些感染性疾病的治疗,甚至包括男方包茎的包皮环切术、女方的阴道纵隔或横隔切除等都可以得到有效治疗,而不影响正常结婚。再者,婚前体检的医学证明的有效期也只有 3 个月。

若因特殊情况,婚检后 3 个月内不能结婚的,在日后决定结婚时,必须再次进行婚检,这是对自己,也是对所爱的人负责任的表现。

71. 婚前检查的注意事项有哪些?

由于婚前健康检查是夫妻幸福生活与优生优育的第一道防线与屏障,就需要医务人员与被检查对象都认真对待。以下几点是值得注意的事项:

(1)掌握好婚检的时间:婚检要尽量与婚期拉开一定的时间距离,一旦检查出了某种问题,留有治疗时间,为按时举行婚礼创造条件。但是,准备结婚的青年人一定要记住:"婚检证明"的有效期只有 3 个月。也就是说 3 个月后身体会发生某些意外的变化,值得警惕。



(2)女性要避开月经期婚检:因为月经期阴道中有月经血会污染尿液,尿检结果可能异常,如尿中红细胞会增加等。再者,经期不便于做妇科检查,所以一定要避开月经期,最好在月经干净 3 天以后做婚检比较合适。

(3)婚检前一天要好好休息:对准备进行婚检者,近期不要太累、不要喝酒,因为这些因素都有可能影响肝功能的检查结果。

(4)空腹采血液样本:血液化验检查是婚前健康检查的必需项目,婚检前一天尽量吃得清淡一些,采血的当天早晨禁食。否则,抽血化验时会出现乳糜血(血液浑浊),影响检查结果的准确性。

(5)男女双方同步检查:婚前检查最好男女双方同步进行,分别由男科医生与妇产科医生检查,以便同时获得双方的体检结果,也便于医生对双方体检结果做出统一的评估与结论。

72. 婚检时医生建议哪些人不宜结婚?

医生对每对准备结婚的体检对象都会进行仔细的询问,包括他们的家庭及社会关系等方面,如果有下列情况时,医生将建议体检对象不要结婚。

根据《中华人民共和国婚姻法》的有关规定,医生会指出:①直系血亲或三代以内的旁系血亲之间的青年人不能通婚。直系血亲不受代数的限制,均在禁止之列。三代以内的旁系血亲是指出自同一祖父祖母、或外祖父外祖母的旁系血亲,如兄弟姐妹(包括同父异母,或同母异父)、叔伯舅姨姑与侄儿、侄女、外甥、外甥女、堂表兄弟姐妹等,都是不能通婚的。②男女一方或双方有医学上认为不能结婚的疾病,如无法治愈的精神病或重度智障者等。这些规定与建议都是从结婚者的切身利益出发,避免婚后的不幸福;也是为了子孙后代着想,减少或杜绝遗传病的发生;同样,也是为社会发展着想,减轻社会负担,为提高全民素质而努力。



73. 婚检时医生建议哪些人暂缓结婚?

经过婚前健康检查的男女青年,若无相关影响结婚的毛病,体检医生会在体检结论栏中签出:"同意结婚"或"可以结婚"等结论性意见。一旦发现了某些毛病,医生会根据具体情况具体分析,做出不同的结婚建议或结论。如体检者中有一人患有下列疾病时,医生会建议暂缓结婚,包括:①性传染病(性病,简称 STD),如淋病、梅毒、尖锐湿疣、艾滋病或艾滋病病毒携带者。因为这些病结婚后可能传染给配偶,并影响患者的康复;如果女性患者婚后不久就妊娠,还可以传染给胎儿。②麻风病尚未彻底治愈者。③精神病处于发作期间,这些患者在发作期会失去自控能力;如果是女性患者婚后妊娠,又服用大量抗精神病药物,会影响胎儿的健康发育,导致畸形等发生率增加。④患某种传染病者,如霍乱、伤寒、鼠疫、白喉、乙型脑炎、脊髓灰质炎、狂犬病、病毒性肝炎、肺结核等,按规定仍处在隔离治疗期者。因为这些病有传染给配偶的可能性,所以在彻底治愈之前不宜结婚——暂缓结婚是非常必要的。⑤患有生殖器官发育障碍或畸形等,这类患者婚后可能会影响夫妻性生活,应矫治好后再结婚。

74. 婚检时医生建议哪些人可以结婚,但不要生育?



经过婚前体检后,若准备结婚的男女青年中具有下列情况时,体检医生会对体检双方明确提出,可以结婚,但不要生育孩子。这似乎有些不近人情,但从医学的角度看来

是完全正确的。婚姻本身是男女两个人的事情，但生育就涉及后代的健康问题了。为了子孙后代的健康与幸福，有下列情况者，结婚后不能生育。①一方患有严重的常染色体显性遗传病，如强直性肌营养不良、软骨发育不全、成骨发育不全、双侧视网膜母细胞瘤、先天性无虹膜、显性遗传型视网膜色素变性、显性遗传型双侧先天性小眼球等。②婚配双方均患有相同严重的常染色体隐性遗传病，如先天性聋哑、白化病等。③男女任何一方患有严重的多基因遗传病，如先天性心脏病、有高发的精神病家庭史（指除患者本人外，其父母或兄弟姐妹中有1人或多人患有精神病者）。以上婚检者，从结婚的角度来说是无可非议的，也就是说当前可以结婚。但是，由于他（她）有常染色体缺陷或是显性的或是隐性的，都有遗传给后代的规律性。因此，他们结婚后最好不要生育，否则是自酿"苦酒"自己品尝，更严重的是给子女与社会带来不利。当然，随着生殖医学的发展与进步，这类夫妇如果想生育健康孩子，可做第三代试管婴儿——经过体外受精后从早期胎胚中将病变基因剔除或只移植健康的早期胎胚，被称为"人工设计的婴儿"。

75. 婚检有何益处?

婚前健康检查，在全世界都是十分重视的，各个国家有各个国家的相关规定与法律。我国的《母婴保健法》就明确规定，"男女双方结婚登记时，应当持有婚前医学检查证明或者医学鉴定证明"。这里指的"医学检查证明"与"医学鉴定证明"就是婚前健康检查证明。那么婚前健康检查的益处如何呢？

(1)婚前检查有利于男女青年的健康：通过婚前检查可以及时发现男女双方的健康隐患，特别是那些不宜或暂时不宜结婚或生育的疾病，可以做到早发现早治疗。例如，急性传染病、结核病、精神病、血液病，或



有严重的心、肝、肾疾病等，须在治愈后，或者在身体条件允许的情况下才能结婚。因此，婚前检查对双方的健康是十分有利的，达到了无病早防，有病早治的目的。

(2)**婚前检查有利于婚后生活幸福与美满**：通过婚检能及时发现生殖器官的疾病与缺陷，就可以得到及时治疗与科学处理。例如，男性的包茎、隐睾症、小睾丸症、严重的精索静脉曲张症等；女性的先天性阴道闭锁、先天性阴道纵隔、阴道横隔、处女膜肥厚等。此类疾病都可以在婚前进行有效治疗，扫除结婚后性生活的障碍。

(3)**婚前检查有利于后代健康**：未婚男女在婚前检查时，可以从医生那里得到优生优育的忠告与指导。如发现一方或双方有遗传病或遗传缺陷方面的问题后，是否能结婚、是否可以生育、孩子是否会患遗传性疾病、其风险有多大、怎样预防等等，都可以得到正确的指导意见，从而有效地阻止有缺陷孩子的出世，或防止遗传病的发生。

(4)**婚前检查可以得到有关计划生育的科学指导**：婚前检查时，医生会为未婚青年介绍相关的性知识与计划生育的知识，有利于婚后计划生育措施的落实。青年人也可以主动向医生咨询有关性生活如何才能更和谐、更美满；婚后采取什么避孕措施更合适；从事某种特殊职业或服用过某些药物后怀孕了，对胎儿会有什么影响，影响有多大，如果不想要这个胎儿采取什么方法处理最好等问题都可以得到合理的指导。

总之，婚前检查是标志着人类的进步与文明，已经为全世界许多国家所采用和执行。有的国家甚至向前移，将有关健康状况的检查，提倡在正式建立恋爱关系时就检查身体，这样对双方都有好处，不会伤害彼此的感情。我国广大城市青年基本上都能做到自觉的婚检，广大的农村青年也要自觉地做到结婚前的健康检查，这是很有必要的保健措施。



76. 你知道忽视婚检的负面影响有多大吗?

婚前体检被医学界称为是优生的"第一道防线",在积极优生学中有着举足轻重的作用和意义,这是医学界的共识。

根据卫生部的统计资料,2001 年全国实际参加婚检的人数 879 万人,检出对婚姻有影响的传染病患者 14 万人(占 1.6%)。其中性传播疾病者 2 万余人(占病例数的 14.3%);这中间艾滋病病毒携带者与艾滋病病人 84 人(占 0.4%);精神病患者 1.5 万人(占 10.7%);严重遗传病患者6 500人(占 4.6%)。2002 年婚检疾病检出率则达到 9.3%,主要以生殖系统疾病、内科疾病及传染性疾病为主,这一数字意味着每 10 对新人中就有 1 对因健康问题而暂缓结婚、不宜结婚或不宜生育等。

2003 年 10 月 1 日起施行了新的《婚姻登记条例》,不要求登记结婚的男女出示婚前体检医学证明,从而导致婚检率直线下降。

据有关资料报道,浙江省海宁市 2003 年 10 月 1 日至 12 月 31 日,结婚人数超过 1 000 对,而主动婚检者仅 6 对(为 0.6%)。北京市婚检率为 10% 左右;武汉市约为 1%。总之,各地婚检率呈急速下降趋势。

与婚检率下降相对应的是出生儿缺陷率却迅猛增长。有一位资深遗传学专家预言,婚检这道防线被冲破后,出生缺陷儿将在未来几年内上升 50%～80%。实际情况也证明了这种预测。例如,北京市海淀区 2003 年前筛查中发现出生缺陷率为 0.89%,而 2004 年 1～4 月发现出生缺陷率为 1.78%,整整比上年度高出了 1 倍,平均值上升了 100%。广西壮族自治区 2004 年年底的检查结果显示,出生缺陷儿已达到了 2.01%,远远高于全国平均水平。



我国是出生缺陷儿高发的国家之一。统计资料显

示，每年新发生的先天残疾儿童总数高达80万～120万人。2003年，广州市的一项抽样调查研究显示，在0～6岁死亡儿童中，30.36%死于诸如脑瘫、先天性食管闭塞、地中海贫血等先天性疾病、遗传性疾病等。认为此类疾病已成为这一年龄段的第一位死亡原因。而患有这些疾病儿童的出生是完全可以通过婚检、产前检查、新生儿筛查等措施来避免发生的。

因此，有关专家指出，在婚前与孕前一定要做好有无传染病、性病、精神病、血液病、遗传性疾病等检查，并接受及时治疗与预防知识的指导，而这一工作在各地妇幼保健院与医院及计划生育服务部门都是能做到的。同时，专家呼吁，对于即将步入婚姻殿堂的青年男女，一定要正确对待婚检，这是对你所爱的人负责，对新家庭负责，更是对自己是否能生一个健康、聪明、漂亮的宝宝必不可少的举措。目前，我国的新婚姻法虽然取消了强制性婚检的要求，提倡婚检自愿的原则，这是一个更人性化的管理方式。这个规定的出台，绝不是表明国家倡导取消婚检，而是在人们提高对婚检的重要性认识后，都能自觉地进行婚前健康检查。作为一个负责任的人，应当主动坚持婚检，没有婚检就等于没有健康婚姻的第一道防线与保障。如果一方因为害怕婚检查出了毛病对方离开自己而有意隐瞒实情，这是对另一方的极不尊重，其婚姻生活也不会美满的。

所有的准新人们，都来积极响应婚检号召吧，主动参加婚检既是对自己负责，也是对对方负责，更是对后代、对社会负责的体现。





五、新婚蜜月期的保健

蜜月期是新婚者的"黄金期"，所以国家也给新婚者有"婚假"，供新婚者享受新婚的快乐与幸福。如何过好新婚蜜月期是每对新人最关心的问题，也是新婚夫妻的大事之一。说到底，新婚期也就是性生活的磨合期与高峰期，所以新婚夫妻都会享受到人间的情爱与性爱。其中有一个如何享受到高质量性爱的问题，也就是性生活的和谐、幸福与美满的问题，是值得新婚夫妻探讨与追求的。

77. 性生活是"无师自通"的吗？

(1)性生活是一门科学，需要学习：因为性活动是人类的本能之一，因此有人认为性生活不需要学习，并用"无师自通"来说明人类的性活动，其实这是十分肤浅的认识。科学的性生活其实有着一套完美的方法和保健知识。初入洞房的青年男女要正确地学习和掌握这些方法，这不仅可以使你们的蜜月更加甜美，还将给以后的夫妻生活带来深远的积极影响。

(2)性活动也是一种艺术，需要磨炼：性学界一致认为，性生活不仅是满足生理上的需要，也是满足心理上(性心理)的需要。尤其是在计划生育政策下，生育的目的很快完成了，所以夫妻间的性生活更多的是性的享受与维持健康的需要。因此，有学者将性交称为性艺术，是有学问的。因而夫妻性生活是否美满也就需要学习相关的科学知识。正如物理学、化学、计算机等是科学，需要学习的道理是一样的，那么性科学也需要学习。又如美术、音乐、绘画等是艺术需要学习一样，性生活也是性艺术，因此也需要好好学习才能达到美满境界。

(3)性科学是多门学科组成的边缘学科，需要认真对待：青年朋友们，切不要以为性科学就像电影、电视剧或舞台表演那样简单，性科学是严肃的科学，需要认真地对待。要从正规的渠道学习，如性学专家的讲课



或讲座，生理老师的教学，婚前体检医生的指导。要从正确的教材与教科书上学习，如生理学、解剖学、妇产科学、男科学、性医学等教材与参考书上学习。不能从小说、文艺作品、小报上学习相关的内容，因为那些材料上有关性活动的内容是作者加以夸张的东西。

78. 什么是“性敏感区”？在性生活中起什么作用？

无论男女，身体的有些部位对异性的触觉刺激反应特别敏感，当这些部位受到异性刺激后，可以促进性欲望的唤起，并获得一定程度的欣快感。这些对异性刺激特别敏感的部位（包括皮肤与黏膜，如口腔黏膜）称为人的“性敏感区”。

（1）男子的性敏感区：男性的性敏感区分布比较狭窄并集中，主要是阴茎头部、阴茎体、大腿内侧、臀部及口唇等部位。

（2）女子的性敏感区：女性的性敏感区较广泛，主要包括阴道的外 1/3、阴蒂、大小阴唇、外阴、大腿内侧、阴阜、乳房、口唇、口腔、颈部等部位。

（3）新婚夫妻的磨合过程：夫妻之间应当了解与掌握这些性敏感区，并利用好这些性敏感区。最为重要的是要掌握刺激哪些部位能引起对方的情绪激动，性欲望高涨；用哪种方式刺激会获得最佳效果；而哪些方式会引起反感甚至性厌恶，这是有学问与窍门的。夫妻双方需要交流彼此互相抚摸的感受及哪些部位、用力的轻重程度、刺激的方式与方法、节奏的快慢与频率的高低等。要通过不断的实践，发现最敏感的部位，找出最能引起性兴趣的部位与刺激方式。女方应主动参与，直接指导丈夫刺激某些部位（这就是肢体语言的作用），随时提出对刺激的要求，最好用自己的手扶着对方的手引导并示意其最需要刺激的部位，以最需要采用的方式与频率进



行有节奏的刺激，这样就可以恰到好处地进行刺激，加快情欲激动，缩小两人的性生理差距，为同时达到性高潮创造条件（这就是性医学常说的“性前戏”或性前爱抚）。

对新婚丈夫而言，有以下 3 点需要注意：①乳房与生殖器官确实是女性最敏感的部位，但不宜首先触摸这些部位，因为女性常常厌恶对这些部位的首先刺激；相对而言，先对其他性敏感区的刺激与接触而启动性欲望更合适。例如，接吻、拥抱、身体紧紧偎依等会更好。②女性阴蒂是最敏感的器官，有如阴茎一样，它的功能是接受性刺激、促进性高潮。但有时刺激广泛的外阴部比专门集中刺激阴蒂效果更好。③在性交过程中不要认为阴茎抽动的力度越大、抽插的频率越快越好，以为这样妻子会更快获得性高潮。恰恰相反，有时是小小的动作、轻轻地抽插、渐渐加快节奏与速度，加上有力的堵塞动作会更容易激起妻子的性高潮，获得性满足。

总之，新婚夫妻之间要相互磨合与体验，这些都要以妻子的愉快感受与性欣慰满足感为标准，不能以满足丈夫的性要求为标准。

79. 第一次过性生活意味着什么？

新婚夫妻的第一次性生活的意义重大，对于新婚的男女来说，是人生至关重要的一步。夫妻之间的第一次性生活就意味着两人世界的建立，也意味着有爱的结晶——生儿育女的可能；是人类社会中又一个新的家庭诞生。

我国农村中往往以是否结婚来判断男子汉是否是“大人”，社会上将结婚了的人称为“大人”。也就是说，未结婚者尽管年龄较大，也被认为不够“大人”的标准。对女性也是如此。第一次性生活通常被视为成熟的标志、从女孩向女人过渡的步骤，是生命中的里程碑。例如，我国有些少数民族中，未结婚的女孩子是一种发型，结了婚的女孩子



立即换成只有结婚者才享有的发型。它可以标志你在同龄人中的地位，这也可能是你报答父母的一种方式，或者是对忠实伴侣的一种奖励。它是爱情达到最高境界的标志。更重要的是意味着一种责任，男女之间在法律上具有相互扶持的责任与义务；对所生育的后代具有抚养成人的责任与义务；对于双方的老年人有赡养送终的责任与义务。

对于新婚的青年男女来说，能够拥有愉悦的两性关系、建立美满性生活的关键是从第一次和谐美满的性生活开始的，从此夫妻之间成为彼此信任的伴侣，即是终身相托的人。

80. 第一次过性生活女方应注意些什么？

为了让你的新郎了解你面对第一次性生活的心情，如果可能的话，事先与他谈一下你的顾虑，如怕性交疼痛、精神紧张等。使双方有一个充分的思想准备。

为自己做好恰当的安排，包括所要用的物品和充裕的时间准备，如洗浴等。在我国古代的性文化中，由于性活动是不能"言传"的，但可以"身教"。为此，母亲常常在送给出嫁女儿的嫁妆中放一些有关性生活的用品，甚至包括"性交模型"，告诉女儿放在箱子底下称为"压箱之宝"或"压箱之物"。

有效的避孕措施及用品是确保你第一次性生活不怀孕的"秘密武器"。事先可向有关专业人员咨询与学习，也可以向已婚者了解情况，切实做好必要的准备工作，如避孕药或避孕工具等。



在第一次性交时，要选择一个让新郎容易插入的体位（一般选用男上女下的性交体位）。分开双腿，如果有必要可以在臀下垫放一个枕头之类的物质，以便抬高臀部，更好地暴露阴道。可以握住丈夫的阴茎，摆正位置对准阴道口，有利于阴茎的顺利插入，这将有助于你掌握主动并控制

节奏。

第一次性交即使达不到性高潮也没有关系，这只是一次练习，以后夫妻之间进行互相磨合就会十分满意的。

81. 处女膜在第一次性生活中的作用与意义是什么？

处女膜是阴道入口处的一种皮肤褶皱，只见于人类和马，看起来没有重大的生物学意义。如果女性出生时处女膜闭锁，月经初潮时需要切开处女膜，才能让经血流出。

(1)新婚妻子处女膜破裂是正常现象： 正常情况，由于处女膜是比较薄的组织结构，其中的孔隙窄小，平时只能允许经血流出。第一次性交时，由于阴茎的粗大及男方的用力插入，必然会损伤处女膜的完整性——处女膜破裂、出血，这就是所谓的“见红”或“落红”。所以，新婚女性在洞房花烛夜要为自己准备一块优质的毛巾之类的物品，性交之前垫于臀部下面，避免血液污染了床单或被褥等床上用品与衣物。

(2)新婚之夜未“见红”并不能确认新娘不是“处女”： 如果你没有流血，只要你是忠贞的闺女，就不允许他人（包括你的新郎）指责你不是处女。处女是指没有经历过男人阴茎插入阴道的性生活者，而不是指有未破的处女膜者。因为你可能出生时处女膜就不完整，或后天运动时处女膜裂伤（如重体力劳动者或运动员）。如果以前未破，第一次性生活时处女膜将裂伤或被拉伸，倘若完整的处女膜仍然不破裂，那也可能是处女膜肥厚等原因。当然，也不排除新郎的性功能有某种程度的问题，如阳痿、勃起无力或过于紧张引起早泄等。如果处女膜裂伤了，是会出现阴道少量流血的，一般情况下会在白色的毛巾上留下血迹。但是，有些人



不会出现，如有手淫的习惯所致，也是可能的。

总之，男女双方只要真心相爱，就不必过分计较处女膜是否当晚破裂之事了。假若是新婚之夜处女膜破裂者，一般在第二天不能性交，让处女膜新伤口有个愈合的时间与机会，也可以减少感染。

82. 洞房花烛夜新郎该怎么做?

洞房花烛夜是令所有青年男女多年梦寐以求的幸福时刻，多年的愿望变成了现实，一场“马拉松式的恋爱长跑”即将到达“终点站”，其高兴的心情可想而知。对于男性来说，古人云“洞房花烛夜、金榜题名时”是人生的最大喜事。新婚之夜，一切幸福都来到了眼前，怎不叫他们欣喜万分呢。随着喜庆祝贺的人们散去，喧闹声也就消失了。夜深人静，洞房花烛，锦绡帐里，春意融融，鸳鸯合卧，龙翻凤舞，欢度良宵。然而，良辰美景也可能有不尽如人意之处，一对新人要有一定的心理和生理准备，才能尽享人生之乐。

新郎在举行婚礼那天不要过多饮酒，也不要太劳累，要有足够的精力翻开人生最美好的一页。新婚之夜，对于没有经验的一对新人来说，心情是复杂的，既兴奋又有顾虑，既急于求成又担心失败；新娘更会有额外的负担，害怕处女膜破裂带来的疼痛，同时也期待着眼前出现想象中的那番景象。作为主动者的男性不应忽视事前的爱抚，应对新婚的娇妻温柔体贴。亲吻、拥抱、抚摸等都要体现出对妻子的关心和爱护。在阴茎插入时，可让女方取正常姿势，阴茎穿过处女膜时要轻柔，不得粗暴。处于性兴奋中的女性对处女膜破裂并不会感到太大的痛苦。第一次性交由于男性性兴奋程度较高，一般持续时间较短，女性可能难以达到性高潮，这不会影响今后的性生活。若要双方都达到性高潮，就要在以后的性生活中互相磨合与体验。对无性高潮的女性，男方要用较复杂的性技术，这是以后逐渐学习才能做



到的。

新郎一定要想到，并切实落实安全有效的避孕措施，如用阴茎套（安全套）事先要选择与自己阴茎大小相适应的型号，最好试用一下，以免"临阵"紧张或不适合。若用外用避孕药（避孕膏）也要事先准备好，看清使用说明书，并保存在随时可以取到的地方。避孕方法最好与新婚妻子事前商议一下，以谁采用避孕方法更合适、更方便、更安全。

新婚夫妻婚后的性生活和谐十分重要，丈夫应使妻子感到性生活满意，尽可能达到性高潮，达到性生活美满，提高性兴趣，避免性冷淡、性反感。相信随着性知识的增加，现代男女婚后很快即能达到性和谐，但个别夫妻甚至需要 2 年以上的时间。所以，暂时不和谐者，也不要失去信心，通过共同的实践来探索，肯定会达到理想境界的。

83. 新郎如何正确对待新娘"见红"？

时至今日，许多男人还认为女性"初夜"一定要"见红"，甚至把它作为衡量女性贞操的惟一标准。其实这是一种不科学的误解，若顽固坚持就是十分错误的观念。

（1）新郎要正确对待新婚之夜新娘的"见红"：处女膜在大多数的情况下，在第一次性交时破裂，伴随发生轻微的疼痛和很少量的出血。首次性交新娘会因紧张、焦虑和丈夫动作的粗鲁而增加痛楚；相反，情绪稳定，局部肌肉放松和丈夫多加温存体贴则可明显减轻不适。

有些人初次性交未发现出血，于是新郎怀疑新娘不是闺女（处女），女方尽管一再表白自己的清白，但丈夫仍大惑不解。



（2）处女膜意外破裂在日常生活中是常见的现象：从医学上讲，青少年女孩子的处女膜可因剧烈的健身

运动、骑马、骑自行车、舞蹈、手淫、外伤、劳动等发生破裂，当时流血和疼痛可能很轻微而未被觉察。1992年，国内谷祖善教授等对此专门做了调查，共调查684例女性，调查研究结果表明：初次性交无肉眼可见出血的发生率为28%。感觉不痛的占15.5%，稍觉疼痛的占13.1%，二者相加为28.6%。事实上，有的女性生下来就没有明显的处女膜，还有的处女膜会不断地缩小以致消失。另外，"初夜"时性交出血的多少或有无，还与处女膜血管分布、裂伤深浅，以及男女生殖器大小、是否协调有关……如此种种，初次性交当然就不一定出血。在少女或无性交史的成年女性中处女膜有裂口者相当多见，更何况还有些女性因其处女膜厚实又富于弹性，尽管早已发生过性交，但处女膜仍完好如初。

笔者曾在担任征兵体检的"主检医生"时，对应征女青年进行复检时发现，少数纯洁的女青年的处女膜有陈旧性裂伤——因为农村劳动量太大或骑马、骑牛等活动所造成的处女膜自然破裂。当我们向接兵的领导与接兵医生讲清了情况后，他们将仅有处女膜陈旧性损伤的女青年确定为合格，接受为新兵入伍了。

(3)是真假处女只有女方自己最清楚：忠告男性朋友们，初次性交有无阴道出血不足以判断是否为处女。真正的处女是指那些从来没有与男性发生性关系者。相反，有少数女性与男性发生过性交，甚至是多次，有的还有多个性伴侣。当她准备正式结婚时，为了让自己的新郎高兴，也认为自己是"闺女"或"处女"，千方百计地寻找做处女膜修补的医疗机构，哪怕是花高价钱也愿意进行处女膜修补术（这是极其简单的小手术），而且"补旧如新"。当她洞房花烛夜时，特地准备好白色毛巾来证实自己是真正的"闺女"，让新郎欢天喜地——找的对象是真正的"处女"，其实"花儿"早被他人采摘过了。

因此，严格地说，未和男子发生性交行为的女性就是处女，而不是以新婚之夜性交有无出血来划分处女的。



84. 新郎如何正确处理好第一次性生活?

新婚夫妻的第一次性交对双方来说都是人生的第一次尝试,所以作为主动方的新郎就要做到温柔操作,适可而止,不要做过度的猛烈抽插。女孩子第一次性交,除了思想紧张外,会阴部是会有一些不适或轻度疼痛的。因此,当妻子说,今天到此为止,等下次再来吧,你就得及时停止相关动作,否则会适得其反的。著名作家加西亚写的《霍乱时期的爱情》一书中介绍,书里面的男主人公在新婚之夜,为了消除妻子对房事的恐惧,特意让妻子欣赏了自己的阴茎一夜,而没有行房。这当然只是极个别的典型例子,但说明了新婚夫妻互相体贴与关爱的重要性与必要性,为了今后更好的生活,又何必急于获得此一夜的"性福"呢。

85. 为什么第一次性交时推荐男上女下的体位?

男上女下的性交体位被称为"经典体位",也有人称为"传教士体位",据说是由西方传教士将此种性交体位传到非洲土著居民中的性交体位。

新婚夫妻都是年轻的性伴侣,对于首次过性生活缺乏经验,加之精神极度兴奋,心情又十分紧张而迫切,男方对女方的"占有欲"达到了最高峰,只有男上位才能满足男性的性心理要求。同时,女性过第一次性生活既害羞又紧张,还有些担心性交带来的疼痛,所以往往是被动的接受来自男方的性爱。因此,采用男上女下的性生活体位对双



方都是最佳选择，而且成功率可达100%（除病理因素影响外）。

即使是很有经验的夫妻平时做爱，也多采用这种体位。这个方式还有一些优点：男性比较容易用力，女性不必用过多的动作来配合就能享受性的乐趣。这种姿势还可做一些相应的变化，使双方的性生活更加和谐与美满。例如，将女性的双腿搭在男性的肩膀上；或男性用胳膊夹住女性的双腿；这样阴茎对阴道的刺激部位有些变化，阴茎摩擦的角度与强度有所变化与不同，所以女方的性感受也有所不同，更容易达到性高潮。

86. 新婚性爱时如何预防“蜜月病”？

(1)尿路感染：如尿道炎、阴道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等，被称之为“蜜月感染”或“蜜月病”。对蜜月病最好的方法是预防，预防的措施是男女都要保持阴部与性器官的卫生，应常清洗外阴部，勤换洗内衣内裤。每次性交前双方都应对生殖器和外阴部进行清洗，女性在同房后最好小便一次，并再次清洗外阴部，以减少感染机会。如果是旅行结婚的新婚夫妻，住宿宾馆、酒店时，不要随意用宾馆中提供的洗浴用品，避免间接感染。

(2)女性阴道损伤：如阴道撕裂、出血过多、阴道穹隆损伤等，这些都是新郎动作粗暴，用力过猛所致。尤其是丈夫酒后缺乏自控能力而粗暴性交，很易发生这些意外，有的出血过多还可能发生休克。如发生这种情况，应停止性活动，用消毒棉球压迫出血部位一会儿，严重的应送医院急诊处理。

(3)性交晕厥症：由于新娘过分紧张、惧怕或激动，心跳加快，在同房时可出现脑缺血症状，如心慌、气急、面色苍白、出冷汗、血压下降、脉搏细弱、四肢湿冷、神态恍惚、失语等。出现这种情况时，应将新娘头部放低，饮一杯糖水，一般可慢慢恢复，如神志仍不清，应送医院治疗。预防的方法是新娘应心情舒畅，不要过分紧张，双方感情要融洽，新郎要克制自己，动作



要温柔，切忌粗暴。如果新娘确实感到不适或有其他情况，双方就要避免性交，确保安全。

(4)阴道痉挛：极少数新娘平时未学习过相关的性生理知识，也未与已婚者进行过交流，或者受宗教的影响等。总之，是由于对性活动不理解，产生惧怕心理，在性交时出现阴道痉挛(阴道周围肌肉的痉挛性收缩)，使性交难以顺利进行，甚至造成阴茎嵌顿，不易拔出。预防的方法是新娘要配合协调，不要紧张，应把夫妻性交看做是幸福美满生活的一部分(有人形容是体验"真正的女人味")。阴道痉挛是一种病态或病变，有必要到妇产科进行适当治疗。有阴道痉挛情况者，可在性交前半小时服用解痉药或镇静药，如阿托品、苯巴比妥等。若是因为阴道畸形或狭窄引起者，就应上医院接受相应的手术治疗。

(5)男方阴茎损伤：有的新郎在性交时急躁冒进，造成龟头损伤、包皮损伤或阴茎系带损伤出血(也有人戏称为"男人见红")，产生剧烈疼痛。预防措施是男子要温柔操作，循序渐进。若发生了上述情况，轻者休息数日便可恢复，重者应及时去医院治疗。

另外，性生活的用品，如垫在臀部的毛巾之类的物品，都要用清洁的卫生用品，最好是消毒过的用品。若无消毒用品可用，也要选择干净之物，并且每次用完后即时清洗干净，经过日晒后收藏好，以备下次再用。

87. 个别新娘为何有性恐惧心理?

俗话说，幸福的夫妻都有相同的幸福感觉，不幸福的夫妻却有着千差万别的不幸。请看这对新婚夫妻的不幸——妻子新婚之夜出现了强烈的性恐惧心理。

新婚原本应是温馨幸福的。然而，小王与小芳的新婚之夜却如同噩梦一般。洞房花烛的晚上，小芳不愿脱衣服，不让小王碰她。开始，小王认为是姑娘的羞



怯心理在作怪，就主动地开导她，和她说笑，让气氛变得轻松些，谁知她却哭了起来。小王很扫兴，可也没有办法。

这样又过了两天，小芳的情况没有丝毫的转变。第四天晚上，小王便动起真格的，也不顾她的反对。她开始哭叫，最后竟用手拼命地抓起来。他火极了，拉开灯从床上跳起来。"你这是什么事!"他怒气冲冲地吼道:"这还算什么夫妻?"她瑟缩在床角里，一个劲地哭，也不说话。

第二天早上，小王对小芳说:"你要不愿意跟我过，就走吧，我绝不勉强你。"说着便出门了，跑到厂里玩命地干活。晚上，他回到家里，她已经走了。

过了几天，小芳的父母赶来了。他们把一切都告诉他——

在一个漆黑的雨夜里，年仅 18 岁、身材秀美的小芳走在公路上正在往家中赶路，一辆北京吉普从她身边开过。那辆车突然在她的前边刹住了，接着掉过头，飞快地驶回来，并在她身边"嘎——吱"一声停下了。当她明白发生了什么，已经晚了。汽车里传出她撕心裂肺的惨叫……

这件轰动一时的轮奸案，作为一条消息传说一阵也就过去了。然而，作为一个受害者，事情就远不是那么简单。惨遭蹂躏的小芳，在医院里躺了一个多月，此后她害怕见人，就在家休了几年长假。她的身心受到了严重的摧残，对于一位 18 岁的姑娘来说，不幸之大，莫过如此！从此小芳患上了抑郁症。

一位医生对她父母建议说，让她换一个环境吧。就这样，她来到外地一个亲戚家。情况出现了转机，她的情绪似乎变得平静下来，不再那么时哭时笑，那么长久地发呆。她开始有话了，开始找些书来看，也开始主动地帮着做些家务。有时她还和亲戚们一起去看电影。她的脸上渐渐出现了笑容，人也长胖了，苍白的脸上泛起了红润。



这一年她 25 岁，事情已经过去了 7 年，而且她早已过了法定结婚的年龄。"给她找个对象吧!"有亲戚提议。第一个对象是由亲戚带到家里来的。人很结实，也很健谈。谈到高兴处，还眉飞色舞，手舞足蹈，她听得很有趣。当小芳知道他是开车的。脸色完全变了，嘴唇发青，目光中又出

现了那种令人担忧的呆滞。这是犯病的征兆。母亲吓坏了:"你怎么啦?"她说:"没什么。"但泪水已止不住从她脸上流下来。开车的,司机,北京吉普,轰鸣的马达声,漆黑的雨夜……这太令人恐怖了!"不!我不!……"她突然歇斯底里地大哭起来。

这件事完全告吹了。以后再替她物色对象,司机成了首先排除的对象。后来,家人又为她物色到现在的对象小王。在家人的参与下,结婚的日子定下了。她已27岁与小王年龄相当,往事已经过去了9年。

谁知,新婚之夜,对小芳来说成了噩梦的重温……

最后,两位老人表示:"事已至此,你要离婚我们也不反对。我们真诚地觉得对不起你,如果有弥补的方法,我们会尽力去做。"

冷静下来的小王大受感动——可怜天下父母心。在这之前,他认为他们是欠了他的债,但现在他感到他欠了他们点什么。当时他想,即使为了两位老人,也不能抛弃她,更何况并不是小芳自己的过错呢。于是,小王对两位老人说:"你们把她送回来吧——啊,不!我和你们一起去把她接回来。我要带她去治病,我会关爱她的,我想事情会慢慢好起来的……"

医学专家解释说,这是一例典型的性生活恐惧症,形成的原因是9年前小芳突然遭到强暴,在她的身心留下了深刻、惨痛、恐怖的印迹,以致事情过去9年后,一提到司机,一遇到性生活的情境(新婚),仍然出现恐怖性的身心反应。按照巴甫洛夫的学说,这是形成了条件反射,必须从心理上消除这种性恐惧心理。

治疗性生活恐惧症,必须以心理治疗为主,并辅之以适当的行为治疗与夫妻关爱相结合。此外,还要进行性知识、性生活指导。问题虽然出在妻子身上,但解决问题,有赖夫妻双方的共同努力,尤其是丈夫的态度很重要。

小王将医生指导牢记在心,对小芳无微不至的关爱,使小芳感到夫妻的温暖与情爱,性爱也就迎刃而解了。小两口过上了甜蜜的日子。



88. 丈夫如何赢得妻子的芳心?

夫妻性生活前的心灵与肉体接触是营造"性福"感的气氛和表达爱与激情的一种最佳方式。对女性来说是温柔、激情、充满欢愉的体验。性前的抚摩是赢得妻子芳心的无声语言。

有关夫妻间按摩的文章提到按摩的一些部位和要领,认为通过互相触摸、握持、按抚、吻摩、拥抱、摇撼等"五徐"的性前戏,可使双方调动情欲与性感,促进性交更协调。在性生活前,夫妻间的彼此按摩对于消除紧张和焦虑心理、达到彼此放松、唤起性欲,并逐步"进入状态"是相当重要的。这里具体介绍一下男子对妻子的性爱抚部位和手法。

夫妻间的性爱按摩,和性生活开始前的性爱抚是有区别的。妻子的性敏感部位(乳房和外阴)是不去触动的,这应该是性爱抚摩的一条原则。不少人一开始就直接指向女方身体的这些敏感部位,殊不知此举往往不能达到目的,有时还会引起对方对性爱抚的厌恶和逃避。特别是有些女性,其性欲的唤起往往是较为缓慢的,如果一开始就直接指向这些部位,只能使身心还未准备好的妻子更加紧张或烦躁,就会觉得男方动作太粗野或目的太明确而感到不快。

正确的顺序应该是,先是性爱前抚摩(对非性敏感区的按摩与爱抚),然后是性爱抚摩(在逐步调动对方热情与性欲望的基础上,可以按抚乳房、外阴等敏感部位),最后才是性交动作。一般可以采取由远而近、由彼及此、由次及主的方法。



轻柔的按摩好处很多,可以依次按摩颈部和肩部,背部和腰部。按摩颈部和肩部时,妻子最好采取俯卧的姿势。按摩者坐在其前面或后面都可以。开始时可以用两手按压一下,试一试对方可以接受的力度。但是,用多大的力度和用

什么样的按摩方法是无章可循的，按摩者应随时询问妻子的感觉怎么样，也可观察一下她的反应怎么样，以便调整自己的手法和位置。按摩者可用右手拇指、食指按摩，时间可短可长，但在妻子出现最佳状态时最好再持续几分钟。

89. 新婚夫妻初夜应注意些什么？

如何过好初夜性生活，是每个即将结婚女子都关心的问题，更是每个即将成为新郎的男性所关心的重点。有人说新婚之夜第一次和最初几次性生活十分重要，如果过不好，就会影响日后夫妻之间的性生活，影响夫妻感情，也有一定的道理。新婚第一次和最初几次的性生活，过得满意当然很好。但也有过得不十分满意的，因为新婚夫妇往往缺乏性知识，双方刚刚接触，容易紧张、害羞和恐惧，性生活过得不好也是正常的。但是，如何过好新婚之夜，有哪些注意事项，是要学习才能掌握的。具体要注意以下几点：

（1）双方都要注意外生殖器官卫生：妻子和丈夫在新婚之夜，都要用温开水和中性肥皂清洗外阴部。由于结婚购置物品及招待亲朋好友，使新婚夫妇繁忙劳累，男子的包皮垢和女子的阴道分泌物增多，如果不清洗，十分不卫生，会影响男女双方的性欲和健康。

（2）做好避孕措施：如果男女双方不想马上要孩子，又不吃避孕药，夫妇双方都有怕怀孕的顾虑，尤其女方更怕怀孕。因此，性生活时双方会产生害怕怀孕的思想负担，不能高度集中精力在体验性乐趣上来，性生活的质量会受到影响。如果性生活前女方及时服用避孕药，或男方戴上避孕套，做好了避孕的充分准备，双方便毫无顾虑，精力集中，性生活会取得满意的效果。

（3）夫妻密切配合，互相体贴：在开始性生活时，双方都会有害羞感，尤其是女方更为明显，心理状态比较复杂，精神有些紧张。妻子要让丈夫动作轻柔，一次不



成功可以多试几次。女方也要主动配合，克服紧张和恐惧心理，精神自动放松，性兴奋唤起就快，阴道分泌液多，润滑作用好，可以减少性交时的疼痛，也可以减轻处女膜被擦伤所造成的痛苦。男方更应该温柔体贴妻子，要爱情炽热，但动作要轻，心情放松，阴茎插入要慢而准确，抽插刺激幅度要小。

(4)防止破损的处女膜发炎：处女膜破裂后，由于组织结构的撕裂及毛细血管的损伤，会出现轻微疼痛和少量出血，应该用消毒的纱布或药棉擦拭，最好隔 2～3 天再性交，以防伤口发炎。如果处女膜破裂出血很多，疼痛难忍，应该就医诊治。

(5)正确对待过早射精：初次性交，男方可能由于缺乏性生活的知识或情绪过分激动，出现过早射精，甚至造成性交失败。对于这种情况应该相互谅解，这不是早泄，随着婚后性知识增长和性经验的积累，双方默契配合，会很快恢复正常。

90. 为什么在喜宴上要控制饮酒量?

中国有句俗语“无酒不成礼仪”，更何况是结婚的喜庆宴席，必然会备上好酒好菜。前来庆贺新人结婚者都是亲朋好友与同事等，所以热闹的场面可想而知，尤其是年轻的宾客，更会花样迭出，千方百计“调理”新郎与新娘，其中喝酒的项目是必不可少的。什么“喜庆酒，越喝越有”，“交杯酒，手挽手”等。总之，宾客是想方设法要灌醉新郎，所以新郎一定要提高警惕，不能多喝酒，更不能喝醉了。



当然，必要的礼节是不可少的，如给长辈敬酒，给来宾敬酒，但都应点到即止，切莫多喝，尤其是高浓度的白酒。

对于年轻的亲朋好友也是不能不敬酒的，否则会被说是“不懂礼貌”、“看不起人”、“没有规矩”等。新郎与新娘敬酒时，要将伴郎与伴娘带在身边，可以请伴郎、伴娘代饮。自己

尽量不要被劝酒者的甜言蜜语所感染而无限制地喝下去。否则，后面的局面就会失控或无法收拾，洞房花烛夜岂不白白地浪费了吗？聪明者是会顺利度过新婚喜宴的饮酒关的。那么"新婚一刻值千金"的宝贵时光就是属于你们的。

91. 为什么在喜庆之时要严格控制抽烟？

结婚时，在招待宾客的物品中，"烟、酒"这两样东西必不可少，不仅不可少，而且要充足，也是消耗量最大的。尤其在农村，只要有哪家办喜事(结婚)，满村子的人都会来贺喜，还普遍流传"喜酒不喝白不喝，喜烟不抽白不抽"。其实，抽烟对人体健康无益，这个道理绝大多数人都明白，但就是这些"明白人"也是我行我素——照抽不误。

笔者在此提醒新婚的新人——新郎与新娘，绝对不要抽烟，因烟草中有上千种有害物质，仅致癌物质就有 60 余种之多，一旦进人体内，对健康状况有损伤——因为结婚期劳累过度，抵抗力下降，更容易受烟雾中有害物质的影响。尤其是生殖细胞——男性的精子与女性的卵子是首当其冲的受害者，既影响怀孕，也影响胎儿的健康发育，有百害而无一利。

92. 旅行结婚要注意些什么？

目前，由于工作较忙碌，劳动较累，不少青年人选择"旅行结婚"，在办好结婚手续后，挑选某个日子外出旅行与结婚相结合，一举两得，既心情舒畅，又游玩了祖国的大好河山，还喜事新办——回到家中或单位"宣布结婚"了，发些喜糖给大家分享一下就可以了。这是值得提倡的移风易俗的好事情。但愿每对旅行结婚的新人都能美满与幸福。为此



要注意以下几个方面：

(1)注意劳逸结合,不能太疲劳:我国的交通、服务设施还有许多不尽如人意的地方,外出购车票、船票、飞机票等都要消耗时间与精力。此时就应劳逸结合,旅游日程不能安排得满满的。夫妇性生活应在比较充分的休息之后进行。鉴于环境对性生活会产生诸多影响,通常人们对陌生的环境多抱有一些警觉,因此转换旅游地点不宜太频繁。

(2)注意休息,保持体力与精力旺盛:如果对新的环境难以适应,加之新婚的兴奋,容易造成失眠,可以短期使用无明显副作用与不良影响的催眠药,以保证充分的睡眠。不要大量饮用浓茶、咖啡,尽可能按平日的睡眠规律休息。以保持双方的体力与精力旺盛。

(3)注意生殖器官卫生,避免性传染病:无论是男性还是女性,每晚临睡前都要清洗外生殖器以保持清洁。如果使用公用"盛水工具"和洗脚盆,就有可能染上真菌性或滴虫性阴道炎、脚癣,甚至淋病。即使较大的宾馆或招待所提供的浴具与用品,也要十分小心和谨慎使用,最好不用他们提供的公用物品,因为这些物品被无数旅客用过,也不知谁有病没有,消毒是否彻底?所以,旅行结婚最好自备洗浴用品。可能的话,每天洗淋浴。新婚初次成功的房事会给损伤的处女膜留有伤口,这就容易导致感染,所以旅行结婚最好能自备床单、被套。上厕所采用蹲式更安全。

(4)注意避孕,措施要切实可靠:旅游心情愉快,处于性饥饿期的新婚夫妇性生活是极其正常的事情。但是,旅行期间身体疲劳,饥饱不匀,营养不足,睡眠时间少,这些情况均不利于怀孕和优生。有人调查了200对旅行结婚的新婚夫妇后发现,有20%的新娘发生流产,10%的人后来继发不孕,还有的人罹患生殖系统感染。还有报道,新婚者中妊娠1个月左右,发生先兆流产或早期流产的妇女中,约有30%以上与旅行结婚中的过度劳累和损伤有关。所以,为了后代的健康与优生,旅行结婚期间还是以不怀孕为好。待旅行结束,体力和精力均已恢复到最佳状态时再考虑生育,这样才有利于优生。因此,旅游结婚者的有效避孕是非常必要与重要的。





六、新婚夫妇要共筑爱巢

新婚夫妻是一个新的家庭，在这个新家庭中除了父母外，主要就是小两口。按照我国的传统习惯，以女方嫁到男方家中为主要的婚姻形式。当然，也有部分男到女方家落户的（农村习惯称为“倒插门”），实际上这也应该是平等的，也是极正常的现象，只要男女双方意见一致，无论男到女方家，或女到男方家，都应该受到同等的待遇与尊重。重要的是小夫妻要努力共同建筑自己的爱巢——家庭。维护好双方的性生活。

93. 如何保持夫妻双方的性欲望和性满足？

性欲可以分为接触欲与排泄欲（又称胀满缓解欲），是人类与高等动物的一种本能。

(1)接触欲：是指夫妻双方希望身体密切接触之情，是人类与高等动物终身存在的一种本能。我国古代有“执子之手，与子偕老”，就是指既然与你产生了亲密的接触，就应该相互照顾到永远。大家都知道，古代新婚前，男人与女人在婚前是不许见面的，否则就是“男女授受不亲”了。即使是确定了关系的未婚夫与未婚妻之间也不能见面。男女双方的婚姻关系是按“父母之命”与“媒妁之言”来确定的。因而，未婚男女几乎都是互不相识，或者说只是听说其人，而未见其面，所以不可能有肌肤的接触。一旦接触了，也就是结婚了——“执子之手”了。

现代社会的开放与文明早把老一套“男女授受不亲”抛弃了。男女自由恋爱、自由结婚，生活更加幸福美满，这是时代的进步，社会发展的必然结果。青年人如此，老年人也是如此。许多老年夫妻之间，除具有精神上爱欲之外，另一个重要方面就是接触欲，即把身体靠近互相爱抚和性器官互相刺激等，以此方式保持长久的夫妻之间感情。因此，接触欲也称之为“类性交行为”。在此过程中，不管是中青年，还是中



老年，男性都应该是主动者，永远保持对妻子的那份特有的激情。

(2)排泄欲(胀满缓解欲)：是机体发育到青春期，在性激素作用下，体内有自然产生的物质所充盈(男性产生丰富的精液)，产生一种胀满感，并有把这些充满的东西排泄出去或把胀满感除掉的愿望，即排泄欲望的产生。如男性有勃起和射精；女性因性欲而引起生殖器官与盆腔充血，阴道分泌物增多等，也产生一种需要释放的欲望。在排泄欲中，男性是占主导地位的，所以男性往往急于占有女方，以达到胀满缓解之目的——排出精液。作为新婚夫妻，男子汉一定要表现出关爱妻子、满足妻子，所以不能迫不及待地要求妻子满足自己的欲望，而是要优先考虑妻子的性满足与性需要，尽可能达到夫妻都获得性满足和性高潮，这才是优秀男子汉的表现。

94. 性欲望与性能力之间有什么关系?

性欲望对性能力影响是存在的，一个没有性欲望的男子可以说基本上没有性能力。例如，古代宫廷中的太监，因少年时期切除了双侧睾丸，成年后无雄激素生成，所以无性欲望，也无性能力。相对而言，性欲低下者，性能力也相对较低。如有的男子因睾丸疾病进行手术治疗、化疗、放疗后雄激素减少，性欲降低，性能力也低。与此相反，性欲望强烈者，其性能力也会增强，因为他们的雄激素水平更高，性要求强烈，性交的次数相对而言是较多的，单次性交的时间是延长的，表现出性能力增强。

随着年龄增长，性欲逐渐减弱，性交次数也会逐渐减少。有报道，60岁以上的老年人，性欲旺盛者仅占 6.3%；减弱者占 29.6%；完全消失者占 20.4%；有 43.7%的人维持原来性欲水平。



新婚夫妻双方的性欲望与性能力都很旺盛，所以社会上流传有“干柴遇烈火”，或叫“欲火在燃烧”。笔者提

醒新婚夫妻要适当节制性欲望与性交频率，因为每次性交双方要消耗较大体力与精力，过频性交会影响体力与精力，甚至影响次日的工作效率与生活质量。

95. 如何衡量男子性能力的强弱？

衡量男子性能力强弱的指标是性交的持续时间。正常男子的性交时间一般持续15～30分钟，而且性反应的4个期都有充分的体现，尤其是性高潮期的到来，使性生活达到高峰，产生足够的性欣快感与性满足感。女性也能达到性高潮与性满足，夫妻性生活十分和谐与美满。

但是，有的男子有很强性欲，而性能力很弱，如阳痿患者勃起功能障碍，表现为“心有余而力不足”或叫“力不从心”，阴茎始终处于疲软状态。相反，有的人性欲不高，但性能力很强，如不射精者，可以连续性交1～2小时。这些都是病理现象，必须尽早治疗，彻底治愈。

新婚夫妻当新郎不能使妻子达到性高潮时，也不能认为是自己性能力不足。其实女性能否达到性高潮不仅仅取决于男方，还有女方因素也很重要，如性交时的心情如何？身体状态怎样？工作压力大否等因素都会影响女方性高潮的产生。

96. 年龄与性能力之间有什么关系？

性交能力能够保持到什么年龄，这是大家关心的问题，也是性学家与性医学家研究的课题之一。从生理学与性医学的角度看，性能力也有其自然规律，青年



为高峰期,中年为平稳期,老年为下降期,至于什么年龄为"消失期"尚无资料可查。从理论上讲,性生活应该没有"消失期",因为"食色,性也"是本性,与饮食并存,相伴终身。所以,有资料介绍:"在世界上寿命最长的地区,100岁以上的男子还能使女方妊娠者并非罕见,英国竟有120岁老翁仍使女方生一子者。"(《实用简明男性学》)。

从一般规律性来说,性能力与年龄增长呈负相关是客观事实,随着年龄增长,尤其进入中老年后,性欲减退、性交能力下降、性交次数也会相应减少。

从性生活次数来看,青壮年每月性交3~8次的占有73.19%;而老年人只占36.5%,是青壮年者的1/2,即一半老年人性交次数比青壮年减少了。每个月性交2次及不足2次的青壮年人占11.5%,老年人占18.4%,比青壮年人多7个百分点。

当然,在老年组中,体力劳动者的性能力一般优于脑力劳动者;身体素质好者性能力保持更长久,而性能力也较强。这从单次性交持续时间可以看出。

从单次性交的时间来看,时间达3~10分钟者青年组为64.47%,老年组为51.74%,只占青年人的八成左右。

因此,年龄肯定是影响性能力的因素之一,以性交持续时间为指标。有资料指出,老年人约有一半在性交时间上与以前无明显变化,而缩短与明显缩短者共占29%左右,延长者仅占21.3%。这是比较符合男子增龄性变化规律的。



97. 男子一生性功能变化规律如何?

任何事物都有发生、发展、成熟、衰退及消失的规律,性生活及性能力也不例外。男性一生中性功能变化如何,为医学家及性学家的重要研究课题之一。

(1)从年龄段看变化:现在认为,20～29 岁是男子性欲最旺盛的阶段,也是性能力最强的时期。30～39 岁是性功能平稳时期,这个阶段的男子性能力强、性经验丰富、性技巧成熟,兴奋与抑制能力都达到良好水平。40～49 岁是中年性功能波动时期,人们称 40 岁左右的男子为"十面埋伏"时期。50～59 岁是男子更年期,是由中年进入老年阶段时期,性功能发生剧烈变化的时期。

(2)从阴茎勃起力度看变化:从阴茎勃起力度而言,以青年期为最强,随着年龄的增长而逐渐减弱,中年期变化较明显,老年期阴茎勃起速度减慢,勃起强度减弱。

(3)从性交持续时间看变化:有关单次性交持续时间长短的变化比较复杂,大致分为四种类型:①性交持续时间在一生中虽有波动,但总的变化不显著,或者说基本无大的变化,占 42.7%。②随着年龄增长,性交持续时间逐渐延长,约占 20.3%。其原因,一是随着年龄的增长,性交时自我控制能力增强,射精中枢兴奋性降低,提高了射精中枢的射精阈值。二是性生活中夫妻的和谐配合,互相照顾共同达到性高潮,而性交时间相应延长。③年龄增长,性交持续时间逐渐缩短,这种变化在青壮年时期较轻微,中老年时期明显。其原因除体力与精力逐渐衰退外,性功能受生理与心理因素影响较大是重要原因,老年人尤为明显。所以,老年人性功能个体差异大,部分人在 50 岁左右对性生活就很淡漠,甚至主动



停止性生活，分铺而睡；也有的老年人在70～80岁仍有性生活，此类型约占19%。④随着年龄增长，性交持续时间也逐渐延长，但由中年到老年这一转变时期中，性交持续时间又变短，为“前期延长，后期缩短”类型者约占18%。

有学者对70岁以上老年人进行睾丸组织学检查，发现70岁以上老年人的睾丸仍具有生成精子的功能，睾丸间质细胞无明显异常变化，仍然分泌雄激素。所以，70岁以上身体健康者仍有较好的性功能及生育能力，这就是有力的医学证据。我国中医保健学也提到了“鹤发童颜”。民间还流传“不怕天干，只要地润”。指出，只要女子有月经来潮（地润）并排出卵子，即使年龄较大的干瘦老者仍会产生精子，有生育的可能性。

新婚男子性欲强烈，性功能旺盛，正处于顶峰期，但要洁身自爱，主动节欲，减少性交次数，以保持精力与体力不过度消耗，对于今后（即中老年期）性功能的维持是有益的。新婚女子也要懂得这个科学道理，除了自己不要过度要求丈夫满足自己外，更要主动的关爱丈夫，使之能永葆青春活力与新婚的激情。

98. 男性如何保护好阴茎?

阴茎损伤是一种不太多见的疾病，但近年来有上升的趋势，一是由于人们对阴茎保护不够到位；二是少数人误认为阴茎能伸能缩、能硬能软、能大能小，不易受损伤；三是宠物增多，增加了对婴幼儿阴茎的损伤机会。

阴茎损伤除了性交中折断外，还有许多其他原因所致的损伤，包括挫伤、皮肤撕裂伤、阴茎脱位、锐器切割伤、动物咬伤等。



由于阴茎是一个完全暴露在体表的器官，既无骨骼的支撑，也无体腔的保护，因此受损伤的机会增多。加之阴茎功能多而使用频率高，也增加了受伤与感染疾病的机会。所以对阴茎要倍加爱护。具体措施：①注意阴部清洁与卫

生。②保持阴部干燥。③勤换、勤洗内裤，并用太阳光暴晒。④性生活要温柔，操作要轻巧。⑤洁身自爱，不做“越轨”的性事。⑥若有感染或损伤及时治疗。⑦坚持温热水坐浴，最好每天进行。但水温不能太高，否则影响睾丸正常生精功能。一般以 37℃～40℃较合适。

99. 阴茎易发生哪些伤害?

(1)阴茎挫伤：阴茎勃起时若受暴力打击或骑跨伤，阴茎被挤压于外力与耻骨弓之间，引起皮下组织或部分海绵体损伤，皮下组织发生淤血、水肿、血肿及皮下瘀斑等。农村劳动者有时会发生这种意外情况，值得高度注意。如建房屋时不小心从屋上跌下来，遇到地上的木材，会产生阴部骑跨木材上，造成阴茎的挫伤等情况。

治疗方法是镇痛，卧床休息，抬高阴茎，局部冷敷减少出血；其后热敷，促进血液循环，有利于康复。较为严重的挫伤，如有较大血肿、出血、严重淤血或合并感染时，应及时就医，切开引流、止血、抗感染治疗，以利早日康复。

(2)阴茎皮肤撕裂伤：阴茎撕裂伤也称为阴茎皮肤剥脱伤，由于会阴部皮下组织松弛，皮肤移动性大，阴茎较突出等特点，撕裂伤较为常见。常因外力挤压，机器碾压引起，皮肤、皮下组织被撕脱，但海绵体与睾丸保持完整。所以，在操作机器时要十分小心，除防止手部损伤外，对阴部器官，尤其是要特别注意预防阴茎的损伤。治疗方法是尽早彻底清创修补，以防感染及瘢痕形成，争取早日康复，不影响阴茎的勃起功能。

南京医科大学附属常州市第二人民医院泌尿外科收治的 6 例阴茎损伤中有 3 例属阴茎撕裂伤，占 50%。例 1，工作时被卷扬机卷住裤裆致使阴茎皮肤从根部袖套式撕脱。例 2，是跌落窨井中，致使阴茎皮肤、龟头多处受伤。例 3，是车祸所致阴茎、阴囊皮肤部分损伤。



由此可见，阴茎皮肤撕裂伤是阴部损伤中较多见的情况，必须高度警惕。

笔者接诊一位阴茎皮肤撕裂伤，45 岁，船员。在一次起锚准备开船航行之际，将锚链的钢缆夹于阴部，忽然一阵狂风将船刮行数米远，为了固定船位，他使劲抓住钢缆，并用双腿夹住钢缆，在与风浪搏斗中损伤了阴茎。发现时不仅鲜血染红了裤子，而且阴茎皮肤从根部被钢缆撕脱，急诊就医。经抢救后康复，未留下瘢痕等情况，性功能也基本正常。

(3)阴茎脱位：在人们的日常生活中常发生关节脱位，对阴茎脱位鲜为人知。阴茎在萎软状态下，若根部受到暴力强烈的冲击，阴茎脚会从耻骨固定处撕脱下来，滑至腹壁或阴囊及腹股沟等部位即为阴茎脱位。其脱位的方向和程度要看打击阴茎根部的力量从什么方向而来，着力点如何，阴茎脚被暴力推动多远而定。总之，阴茎脚部的整体转移称为阴茎脱位——离开了原来固定的位置。阴茎脱位的治疗是尽早清创、止血、清除血肿，将阴茎脚部移植复位并且缝合，包扎固定，待其自行恢复。

(4)阴茎锐器切割伤：阴茎切割伤可以发生于偶然事故，也可以为自伤、自残。多为利器切割损伤，通常为部分切割或完全性切割伤，其伤口整齐，出血量多，可以很快导致休克，甚至死亡。曾有 1 例精神分裂症患者将自己的阴茎、阴囊及睾丸全部割除，即属锐器切割伤。

南京医科大学附属常州市第二人民医院泌尿外科收治的 6 例阴茎损伤病例中也有 1 例为阴茎切割伤。患者 19 岁，在与人斗殴中，被他人强行用剪刀将阴茎从根部剪断，经再植术后恢复。

(5)阴茎绞窄伤：阴茎绞窄伤多见于精神不正常、性格乖戾、手淫者或者恶作剧者造成的阴茎损伤。常常用橡皮圈、金属环等环状物套住阴茎寻找刺激，由于金属环、橡皮筋等会阻碍阴茎动脉供血及静脉血液回流，引起阴茎绞窄致使其远端肿胀，皮肤变紫色，甚至坏死，有剧痛感。治疗方法是及时对因处理，恢复阴茎血液循环，防止阴茎坏死。

笔者曾诊治 3 例因包茎自己上翻包皮引起的阴茎龟头绞窄病例。其共同点是将阴茎在用热水清洗后，强行将过

紧的包皮向上翻卷，翻至冠状沟处，可以见到龟头。起初还自鸣得意，认为自己的龟头也可以“见天日”了，因为既往是被过长过紧的包皮包裹在里面，无法外露，也无法清洗。但随着时间的延长，过紧的包皮口将冠状沟越卡越紧，龟头部的血液循环逐渐受阻，开始还可忍受，继后见龟头颜色从粉红色变成紫红色再变成青紫色，而且增大明显，并且出现疼痛。这时他们努力将翻上去的包皮再翻回来时，包皮已形成了水肿，成了一个环状的、半透明的，像一枚水晶戒指一样牢牢地镶嵌在阴茎冠状沟处，龟头的直径远远大于包皮环的直径，所以包皮无论如何也无法恢复原位，只好前往医院急诊。笔者对3例患者采取了镇静止痛疗法后，用针吸方法将包皮环中的液体尽量抽吸干净，使这个绞窄环逐渐消失，阴茎血液循环自行恢复。个别因包皮口特紧者，可以将包皮口用剪刀或刀片松解开来。有如一根紧扎的橡皮筋，若将其剪断，则自然松开了。在此基础上，对阴茎头涂以液状石蜡之类的润滑剂，用轻柔的手法缓缓将其后推，而另一手将包皮缓缓前移，两手轻柔而协调的操作，让包皮回归原位，阴茎绞窄自然好转恢复如常。并且动员患者在适当的时机进行包皮环切术，达到根治的目的，在未进行手术根治之前，切不可再自行翻转包皮至龟头以上，以免重演上述悲剧。

100. 为什么说保护好阴茎是夫妻的幸福?

阴茎是男性极其重要的器官，而且是一个非常特殊的器官，具有多种功能，必须精心呵护，万分爱护这个被称为“命根子”的器官，应该是男子的责任，也是男性的“专利”。

(1)阴茎的重要性:阴茎作为一个实质性器官最早发挥的生理功能是排尿，所以在解剖学、生理学的分类与分工中列入泌尿器官是理所当然的。随着孩子的成长，进入青春发育期后，睾丸、附睾及前列腺等器官产



生的精子与精液经过阴茎排出体外，可能是遗精（包括梦遗与非梦遗精），也可能是滑精（清醒状态下，非性交产生精液排出）。总之，具有生殖功能的精子及液体经过阴茎排出，因此阴茎又被列为生殖器官，这也是顺理成章的事情。

众所周知，阴茎除了上述排尿、排精功能之外，还有一个极其重要的功能就是性交功能。所以，近来有学者将阴茎归属于性系统器官。

(2)阴茎的特殊性：阴茎的特殊性表现在它与多项功能相匹配的组织结构方面，前面已经介绍过。阴茎最显著的特殊性在于它能适应性要求而产生适时的精确变化，性兴奋期可以比平时增加血流量充盈自己，使体积成倍增加，使硬度显著变化，从萎软状态进入肿胀、坚挺阶段；进入平台期可以持续性交，既给男子性的享受，又给女子满意的性刺激和充分的性爱，并且使双方性能量得到合理释放；性高潮期是男子最癫狂的阶段，倾其全身之力集中于一点——阴茎头部，向女方阴道冲刺，以达到最大的性高潮与性满足，并射出精液。女方在这个时期也会获得同样的性满足，才能品尝到“真正女人味”及“性福”。阴茎自动从坚挺状态转为疲软状态，从胀大态势转为萎缩态势，直至消退、恢复原状。阴茎的这种形态变化、功能表现是身体任何其他器官无法比拟的，这就是阴茎的特殊性。

(3)阴茎易受损伤：阴茎是男子惟一全部暴露在体表的器官，除了阴茎根部通过阴茎脚与耻骨相连接外，其余部分全部暴露在体表，阴茎体与阴茎头还是可动部位，上下、左右都能移动。正因为阴茎暴露于体表，缺乏骨骼系统保护，所以要万分爱护它、珍惜它，使它免受伤害。

正由于阴茎部位与解剖结构的特殊性，保护阴茎应从儿童开始，防动物（如狗）咬伤；青少年时期防过度手淫；中年时期防过度性交，更防不洁性生活；老年时期防废用性萎缩。



101. 新婚夫妻怎样把家培植成幸福的乐园?

家庭与健康的关系极为密切,因为家庭是社会的细胞,只有家庭健康了,社会才能健康;只有家庭幸福了,社会才能幸福;只有家庭安定了,社会才会安定。

那么家是什么呢?有人说家庭是爱情的乐园,也有人说家庭是爱情的坟墓。这主要看你如何对待自己的家庭,如何操持好自己的家庭。新婚夫妻一定要牢记:家庭应该是爱情的乐园,自己应该做辛勤的园丁,不要忘记经常给家庭这盆鲜花浇水、施肥、松土、除草。总之,要精心呵护它、培育它,鲜花才会永远开放。如果认为结婚了,就像木板上钉钉子了,既不按时浇水,也不定时施肥,那就会像你在肥沃土地里种的花卉一样,照样会枯萎、凋谢的。因此,婚姻是动态的,不是一张结婚证明就大功告成了,万事大吉了,否则当婚姻走到尽头时,那么家庭也就成了爱情的"坟墓"。

有人称赞家庭说:"世上只有家最好,男女老少离不了;男人没家死得早,女人没家容颜老;有家看似平淡淡,无家立刻凄惨惨;外面世界千般好,不如回家乐逍遥。"这再次说明了家对夫妻的重要性与必要性。

只要夫妻双方精心操持这个家,那么家就会成为沙漠里的绿洲,风浪中的港湾;家会成为人生道路中的驿站,生活中的爱窝;家还会成为夫妻间能说悄悄话的乐园。总之,漫漫人生路,有了终身伴侣相伴相随,就会感到无比的温暖。



102. 使家庭发生破裂的常见原因有哪些?

不用讳言,当前一些家庭的幸福程度并不高,而且离婚率也年年升高,离婚速度也越来越快。为什么?因为,闹离婚者的价值观与道德观发生了变化。有人认为是社会日益复杂化,工作节奏加快,思想压力增大,使人心烦意乱;也有人认为是思想开放,观念超前,生活自由化,品位多样化;还有人认为都是金钱惹是生非,说男人有钱就"变坏",女人"变坏"才有钱等。其实,这些都是表面现象,外因只有通过内因才起作用。所以,家庭破裂的真正原因还要从夫妻之间的爱情错位中来寻找。

应该说社会日益发展与复杂化是历史的必然,是好事情,不是导致家庭破碎的原因。思想观念的更新应该用在工作上、学习上,也不是造成家庭解体的诱因。金钱多了是劳动创造的价值,是财富的积累,是好事不是坏事,更不是诱发家庭破裂的因素。所以,人们要正确对待上述问题。

最根本的原因是对爱情的淡化,是对子女的不负责任,是对基本道德的不尊重。因为现在与过去不一样,都是自由婚姻,是两个人、两颗心连在一起才走进婚姻殿堂的。所以,要遵守"婚姻的誓言",执子之手,与子偕老。

当然,笔者不是一概反对正常的符合法律程序的离婚。而是提醒青年朋友们,在婚姻大事上要慎重行事,对自己、对家庭、对社会负责任。

103. 男性在构建爱巢中应承担什么责任?



著名学者亚里士多德曾说过:"人是理性的动物。"在对待爱情上更要显示出理性来。男性在恋爱前要先问问自

己;我懂得什么叫爱情吗?什么叫心灵素质吗?什么叫家庭责任吗?我能知人识人吗?如果不懂或不完全懂,哪怕面对最美丽、最漂亮的女孩子,也千万别着急恋爱,更不要忙着结婚,不然的话,糊里糊涂地扎进爱河里,对自己、对她人、对父母及未来的后代都没有什么好处。

因此,男性在结婚成家之前就要懂得爱是奉献、付出、宽容,而不仅仅是获得、索取、享受。爱要心心相印,不是等价交换;真正的爱是天长地久,不是一朝拥有;爱是相依为命,相濡以沫的真情,不是朝三暮四,拈花惹草的花心;爱是一种崇高的责任,而不是随心所欲的行动。

新婚男子应对家庭承担更大的责任,因为男人是这个爱巢的主体与中心,所以不论是事业型还是狂热型男人,心中应该永远装着爱妻,那么走到哪里也会有爱的温暖,而使夫妻生活更美满,更幸福。

104. 女性在构建爱巢中应承担什么责任?

当前社会上流行,女孩子在谈恋爱时,首先看重对方的是身高、相貌,称之为"硬件";其次是学历、学位、职称、职务等,称之为"配件"。但真正应该看重的是"软件":心灵、素质、气质、品格、道德等,而她们往往不去追求与探索。这样选择爱情显然就有些错位了,后果如何,只有她自己知道。记得中央电视台第一频道曾播放过一个电视剧《家事大于天》中的小妹,就是在这个问题上出现了错位而导致了悲惨的结局。

同理,在男女平等的原则下,上述对男性的要求,对女性也是适宜的。因为家庭是由夫妻俩为主体组成的,谁也不是谁的主人,谁也不是谁的仆人,都是家庭中的主人与园丁,只要双方都努力经营自己的家,家庭这盆鲜花才会永远盛开。



女性在家庭中具有核心作用,如何发挥好核心作

用呢？从新婚期就要做到对上孝敬父母，对丈夫忠贞，对兄妹平等，对事业热心而尽力而为，这样就会使整个家庭和谐与美满。

105. 为什么说交心谈心是加固爱巢的法宝？

交心谈心也称作“话聊”或“话疗”，是夫妻之间进行及时性的语言交谈、心灵交流、问题沟通，达到心心相通、心心相印，认识统一，行动一致，才会使夫妻生活更美好、更和谐。有学者对此做过专门的研究，认为交心谈心的威力很大，几乎可以化解家中的一切矛盾、隔阂、误解、猜疑等，使夫妻之间亲密无间，产生巨大的幸福感与满足感。

俗话说“夫妻没有隔夜仇”，是指白天产生的矛盾与误会，在夜晚进行了交流与沟通（话聊），误会就烟消云散了。所以，有学者对话聊做出了总结与高度评价：“说起话聊真奇妙，防病治病都有效。一聊双方误解消，二聊大家心情好，三聊能治高血压，四聊能把肿瘤消。话聊疏解郁闷气，话聊提高抵抗力。天天话聊三四起，家家安乐甜如蜜。”当然，这里的“话聊”是指夫妻平等的、面对面的、心平气和的语言交流与心灵沟通。

新婚夫妻切莫有事闷在心里，而要敞开心扉，彼此交流，大到家庭纠纷与矛盾，如婆媳关系、姑嫂关系等，小到夫妻的性生活是否满意与和谐，都要夫妻之间“话聊”才能了解彼此的想法，化解相互间的猜疑与隔阂，从而使爱情更加深厚，家庭更加和睦，事业更加前进。青年夫妻们，切莫忘了使用“话聊”这个法宝哦！





七、和谐的性生活有益于夫妻健康

健康是人生的追求之一，只有拥有健康的体魄，才能完成自己的理想、家庭的责任、国家的期望等。健康虽然并不等于一切，但失去了健康必然会失去一切！就会“红心志壮，躺在床上”，一事无成。首先，健康是需要精心呵护与珍惜的；其次，健康是需要促进和增强的。奉劝青年朋友们，切莫“把青春赌明天”，莫做“青年时期拿命挣钱，中老年时期拿钱买命”的蠢事。因为生命与健康是一条“单行线”，有如一江春水向东流，永无回头之日的。

106. 男子从性爱中获得怎样的健康效益?

性学工作者认为，做爱本身是一种运动，对身心健康都是有益的。现就男性在性爱活动中产生的健康效应简介如下。

(1)锻炼体魄：夫妻甜蜜性生活既是精神方面的需要，也是身体方面的需要。和谐的性交过程是一种良好的有益的健身运动和体魄锻炼。据美国宾夕法尼亚大学医学院研究发现，过性生活相当于做慢跑运动，如果每周做爱 3 次，一年相当于慢跑了 120.7 公里，对健身强体十分有益。

(2)肺活量增大：过性生活时，需要全身肌肉协调配合，肺部呼吸量明显增加，吸入的氧气更多，会在不知不觉中加深呼吸，从而吸入更多氧气供给身体代谢产生能量，使性交动作更加有力而协调，肺活量得到很好的锻炼。

(3)雄激素分泌增加：雄激素是男性激素，其重要生理功能之一是促进性欲，增强性能力。尤其是在做爱时，双侧睾丸会自动收缩，产生更多的雄激素来促进性能力以达到适应性交的需要。特别是在性高潮与射精之前达到高峰，体内自然释放的雄激素量是平时的 3～5 倍。

(4)保护前列腺、精囊腺：俗话说：“水满则溢，精满则泻。”定期规律性交，有利于及时清除储存在前列腺



及精囊腺中的物质，包括前列腺素及一些陈旧性代谢产物，有利于前列腺及精囊腺的健康及功能发挥。值得指出的是，不要突然改变做爱的频率，更不能无节制地性交，以防前列腺与精囊腺的过度频繁发生充血和收缩，否则容易引起前列腺疾病，如无菌性前列腺炎及血精等病症。

(5)缓解精神紧张：美好的夫妻性生活是建立在甜蜜的爱情基础上的，当一场如胶似漆的性交结束后，双方都会产生难以言表的心情愉悦、全身放松的良好效应，能消除烦恼、减轻精神紧张与压力。男子过完性生活后会很快进入甜蜜的梦乡，对及时恢复体力大有好处。

(6)有利于生殖器官健康：阴茎既是泌尿系统器官又是生殖系统器官，所以它具有双重功能：排尿与性交(包括射精)。笔者曾接诊过数例因妻子早逝后，为了抚养子女长大而10～15年未再婚男子。他们在子女成年后决定再婚时出现了阴茎勃起功能障碍，甚至阳痿，这就是"鳏夫综合征"，主要是阴茎发生了废用性萎缩。所以，和谐的规律的性生活有利于性器官，尤其是有利于阴茎的健康。当然，性生活的频率随着年龄增长而逐渐减少，这叫"增龄现象"。一般50岁以上者每周1次，60岁以上者每10天1次，70岁以上者每月1～2次。不主张夫妻分铺睡眠，更没有必要分房而卧，这是不利于双方健康的。

107. 女子从性爱中获得怎样的健康效益?

俗话说，"士为知己者死，女为悦己者容"，"爱情能给人以青春的活力，使人容颜焕发"。女子在和谐美满的性生活中能获得良好的健康效益。



(1)促进女性激素分泌：雌激素是女性维持生理特征的重要激素，在夫妻做爱时，从全身爱抚到阴茎插入阴道的刺激对女性来说都是良性反应，神经内分泌系统产生极其微

妙的变化，响应这种美好的刺激，分泌更多女性激素，使阴道分泌物增加，有利于阴道润滑。有学者研究指出，女性阴道中部有一个“G点”，在性高潮时会出现“射液”现象，其液体成分与前列腺液相似。

(2)促进乳房发育与分泌：由于性交前的爱抚、性交时的按摩和刺激，双侧乳房会自动隆起、饱满；乳头会充盈凸起。在哺乳期，乳儿一边吸奶，一边用手抚弄妈妈的另侧乳头会出现乳汁分泌；哺乳期性交时也会出现这样的反应。因为，性交过程也可以促进垂体催乳素的分泌。

(3)缓解痛经症：部分女子在婚前，常在月经来潮之前发生痛经，或者出现经前期紧张综合征。有了美满和谐的性生活后，男女身体的亲密接触、腹部的按摩、阴茎与阴道的良性刺激与摩擦，女性内生殖器官产生了良好的生理效应，既往的痛经症状会减轻、缓解，甚至消失。这可能与性兴奋和性高潮时大脑产生并释放内啡肽等活性物质有关。

(4)有利于消除妇科炎症：有规律地做爱不仅能增加雌激素的分泌量，同时，男性精液中所含的精液胞浆素有近似青霉素样的杀菌作用。美国的研究人员通过对100多对结婚30年以上，每周有1～2次性交的妇女做妇科检查发现，这些妇女患阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、输卵管炎等疾病者大大低于性生活少的妇女。

(5)有利于女性体魄发育与健康，更有利于女性减肥：美国科学家对一位52岁，体重50千克的女子做过测试，当她做爱时每分钟消耗42卡的热能；她与丈夫做网球双打时每分钟消耗的热能是40卡，从而得知性活动是可以健身与减肥的。

(6)有利于健美：有科学家观察到，女性在做爱前是瞳孔放大、两眼发亮，双乳隆起、乳头勃起、心情愉悦、凝视性伴侣，显得楚楚动人，容光焕发。



108. 夫妻双方从性爱中获得怎样的健康效益?

(1)有利于加深夫妻感情:夫妻恩爱、情意绵绵、和谐的性生活是最好的“亲和剂”,可促进双方情感加深、满足对方的需求。因此,性生活是夫妻身心健康的“增效剂”。夫妻双方都能从和谐的性交过程中获得最大的满足与愉快。俗话说,夫妻是船头吵架,船尾说话,夫妻之间没有隔夜的仇恨。因为双方的矛盾在夜间的性交过程中早以烟消云散了。

(2)有利于延年益寿:俗话说:“少是夫妻,老是伴”。世间一切事物中,孤阴不生,孤阳不长,有阴才有阳,阴阳相辅相成,男女性生活能滋润对方。所以,谚语说:“秤不离砣,公不离婆。”只有夫妻相伴才能长寿。据调查,单身老人比夫妻健在老年人的寿命短8～10年。当然,这不仅仅是无性生活的关系,还是由于生理的、心理的、社会的多种因素综合作用的结果。

(3)和谐性生活能产生多种健康效应

①健身效应。夫妻间性生活其实质是一种特殊的健身方式,在欢乐中,可使上下肢、腰部、臀部等处肌肉获得大幅度锻炼。对男性来讲,由于睾丸分泌雄激素量增多,使肌肉发达有力。对女性则可使卵巢功能增强,保持容光焕发,心脏跳动有力,原因在于性生活使神经系统与内分泌系统功能协调,产生适量雌激素,对女性的性征形成与维护有举足轻重的作用。推迟更年期到来。性生活可以让骨盆、四肢、关节、肌肉、脊柱更多地活动,促进血液循环,增强心脏功能和肺活量。拥有和谐性生活的人发生心脏病的危险比性生活不和谐的人至少减少10%的风险。



②健美效应。正常性生活对男女双方美容有积极作用,如女性可变得双目有神,颜面微红,皮肤润滑、光泽,乳

房增大;天长日久,和谐适度的性生活还可使女性头发变黑变浓,即所谓"女为悦己者容"。所以,有"情人眼里出西施"之说,也就是恩爱夫妻永远是最漂亮的。研究结果指出,无性生活者皮肤血液循环不良,会导致粉刺、暗斑等皮肤病。而适度的性爱会加速皮肤血液循环、调节新陈代谢,让皮肤光洁细嫩,并起到防治皮肤病的作用。

③健心效应。夫妻间性生活幸福美满,不仅可消除疲劳,还可消除大脑皮质功能紊乱,机体内分泌平衡,使忧虑、孤独、紧张等不良情绪一扫而光。某些少女有经前紧张综合征、痛经、神经衰弱,往往在婚后不治而愈就是这个道理。

④益智效应。日本学者认为,缺乏性生活的人会发生性器官萎缩,也会影响其智力水平;相反,夫妻间经常有"闺房乐趣",可使双方思维活跃,促进新陈代谢,进而防止大脑的老化。

⑤防病效应。美国医学家研究认为,适当性生活可以改善人体免疫功能,提高抗病能力。如性兴奋可以产生某些化学物质,如内啡肽等,具有止痛功能。研究还发现,精液在保持女性体内性激素平衡中起重要作用,可减少妇女某些癌症的发生,如乳腺癌、直肠癌等。

⑥益寿效应。"性爱"是男女间一种十分正常的生理与心理活动,夫妻恩爱可以长寿,夫妻间强烈的情感交流是保持健康、战胜疾病、延年益寿的重要支柱之一。

有学者对我国明清时代的帝王、高僧、书画家的寿命做过调查研究与统计分析,他们的平均寿命分别是40、66、80岁。应该说这些人在性生活方面是三种代表性群体:"帝王"代表多妻、多配偶一类人,所谓"三宫六院、七十二妃",性生活肆意放纵、毫无节制,但帝王对他的女人们来说,很少有真正的爱情,最多的是"传宗接代"的工具与肉欲的发泄,所以他们的平均寿命只有40岁。"高僧"代表禁欲主义者,终身戒绝性交,即所谓"色空"者,他们的平均寿命才66岁。"书画家"为普通家庭,一夫一妻制,生活虽平淡,但夫妻恩爱、性生活幸福美满,所以他们的平均



寿命达到80岁以上。从此分析中可以看出，夫妻间和谐的性爱对人类寿命的影响是多么大！

性生活也要讲究科学、健康、文明。只有这样的性爱才能促进双方的健康，并与健康长寿相伴而行。

109. 裸睡对夫妻健康的利弊如何？

笔者在下农村医疗时，曾在某些山区农村中住宿，当地人有裸睡习俗，对此医务工作者也各有不同的看法与见解。

根据美国布洛斯金调查公司的调查发现，目前接受裸睡的人有增多的趋势，且年龄也向高龄发展。综合各家看法，裸睡的确有不少优点：

(1)有利于女性保健：根据国外妇科医师的实验，裸睡不但使人感到温暖和舒适，还可用于一些“紧张性疾病”的辅助治疗，也能使慢性便秘、慢性腹泻及腰痛、头痛得到显著改善；一些妇女常见的痛经与颈肩痛等也逐渐减轻。

(2)有利于入睡和睡眠：裸睡能使人放松、舒适，便于自然入睡，并且提高睡眠的质量。

(3)方便夫妻肌肤之亲：裸体使人如同回到了自然界，不管对自己或对方来说，都会感到肌肤的亲密无间。众所周知，新生儿、婴幼儿都是喜欢裸露身体，也是喜欢裸睡的。

国内外的养生学家和生理学家经过研究发现，裸体睡觉不仅能使躯体舒展、舒适，而且对身体健康也有益处。专家们认为，裸睡有种无拘无束的自由快感，有利于血液循环，增强皮脂腺和汗腺的分泌，有利于皮肤的代谢和再生。有利于神经的调节，有利于增强适应性和免疫能力，也有利于消除疲劳，放松肢体。



裸睡对治疗紧张性疾病的疗效颇高，尤其是神经系统方面的紧张状态容易得以消除，使全身内脏和体表血液循环变得十分顺畅。

也有人对裸睡持反对意见，比如有性学家认为，裸睡使夫妻性生活更加"开门见山，一览无余"，缺乏新鲜感及神秘感，长期下去容易招致"性感钝化"，降低夫妻性生活质量。且部分初期裸睡的男性，因为棉被对性器官的直接刺激强烈，可使男性出现反应性性欲亢进，性生活频繁，不利于夫妻健康；婚姻专家则认为，如果夫妻双方对裸睡的观点不一致，就容易导致夫妻矛盾，也不利于保护夫妻生活中的隐私。因此，已婚人士裸睡与否，应权衡利弊，不可一概而论。

笔者认为，夫妻是否裸睡，应以当地习俗为主，如夫妻在婚前的生活习惯中已经形成了裸睡的习惯，那继续下去也是可行的，有益的。当然，如果既往没有这样的习惯，也就不必勉强了。

110. 如何提高性生活质量?

如何提高性生活质量这是人们最关心的问题，也是每一对夫妻的努力方向之一。因为，只有物质生活好了，身体才会健康；只有文化生活好了，精神才会富有与健康向上。同理，只有性生活质量提高了，人类才会自身健康、后代健康、社会安宁和发展。怎样提高夫妻性生活的质量呢？这是性科学家研究的课题，也是每个成年男女不可回避的事实，以下几个方面的改进，有利于提高性生活质量。

(1)营造良好的环境：卧室内的布置对男女性生活情趣很重要，因此卧室应干净、整洁、舒适，以及柔和的灯光、适宜的色彩有助于唤起人们的性欲望：①家具的摆设要少而精，如果过多的堆砌会使人产生一种透不过气来的压抑感。床上用品与桌上的摆设应取暖色



调，以增进温柔甜蜜感，给男女以性方面的想象，甚至性幻觉。②光线要柔和暗淡，应选用能调节光线明暗度的吊灯、壁灯、台灯等。在做爱之时，可以把灯光调节得暗淡一些、柔和一些，从而带来一种温柔的情调，形成蒙胧的梦幻般环境。具有浪漫情调的男女，还可以买些彩色蜡烛，忽明忽暗，跳跃不定的烛光有如进入"仙境"或者虚拟之中，会给双方带来一种安谧的气氛和新鲜的刺激，也可以掩饰双方的羞涩及肉体的缺陷。③卧室的布局要多变，需要间隔一定时间变换卧室的布局，若卧室的布局和风格总是一个模式，夫妻都会产生熟视无睹，甚至感到腻厌。如果在卧室里安放一面大镜子，男女可以不时或偶尔地在柔和的光线下观察双方，从而强化双方的性兴奋状态，可产生有趣的性紧张感觉。在镜子里面看到自己和对方的举止与神态，会增加性生活的乐趣，还能有助于减少一些人做爱前的焦虑情绪，不失为一个良好措施。④服饰要性感，男女双方，尤其是女方的穿着打扮与性欲的激发有密切关系，如穿着薄如蝉翼的睡衣，能刺激对方视觉；适宜地使用香水，能刺激嗅觉；耳畔低语、轻柔的音乐，能刺激听觉。各种感官的唤醒，有助于增强性欲。

(2)情感要热烈：激情性生活不应该仅仅满足于双方生理需要，更应该满足双方的心理需要，这样才能真正获得和谐的、美满的性生活。但许多人不了解或不重视心理需要，而只满足于肉体的需要，使灵与肉分离了。有的夫妻，婚后性生活虽然频繁，但夫妻间的感情却并未因此而逐渐加深，有的夫妻感情甚至不断"降温"，性生活越来越不和谐。原因可能是多方面的，但双方心理需要的满足尤为重要，若仅仅为了满足生理需要，根本不考虑对方的意愿，简单粗暴行事，这只能算是性欲发泄——肉欲，当然不会获得和谐美满的性生活。夫妻间应该互相关心、爱护、体贴，情感交流，共同营造温馨的爱情世界。切切记住：只有情爱加性爱才等于夫妻恩爱。



(3)暗示要含蓄：无论男方或女方产生了性欲望，就会向对方表示有性交的要求，一般都是男方主动一些。用语言表达虽然直截了当而简洁明了，但在现实生活中，特别是女性更愿意用间接的方式发出性信号，也更愿意接受间接

的性信息。往往喜欢用含蓄、内向的方式，用暗示性的语言、象征性的动作来表达自己的这种性欲望。

男方应该善于察言观色，用心领会女方的用意，如女方羞羞答答、脉脉含情、眼送秋波，或有意暴露自己的身体，或者穿着薄薄的半透明的睡衣，懒洋洋地躺在床上，或者主动拥抱、亲吻、抚摸男方，用肢体语言表达等。这些都是有意创造一种做爱的气氛，表示女方的"春心已动"——性欲发动了。男方应积极响应，做出相应的回应，主动配合，不然则可能刺伤女方的自尊心，有可能影响其后发生的性生活的和谐程度，严重的还会破坏夫妻感情。

有时候，配偶一方由于工作繁忙、压力太大，或身体欠佳，回家后感到疲倦，无心顾及性生活。但这时，另一方有性要求时，倘若太直率地拒绝，也会产生不良的后果。如果加上一点简明的解释，如"亲爱的，我今天身体实在不舒服，明天怎么样"？这样既表白了自己的处境，又会启迪对方的疼爱之心；也让配偶知道，不感兴趣只是暂时的。这表明自己是一个通情达理的爱人。

(4)配合要默契：有人把性交活动比喻为夫妻两人在"爱河"中共同划一条船，只有双方配合默契，协调一致才能把性爱之船顺利划向幸福的彼岸。男女之间的性行为是一种活动，更是一种艺术。它不仅是肉体的，更是精神的和心理的活动融合在一起。和谐的性生活是一种美的享受，是男女双方配合默契的一种愉快的体验，古人对此早有阐明，并制成了性交模型。

性心理专家认为，性欲是一种新的生理动力和精神力量，在性行为中，男女双方的审美能力是异常奇妙的，即人们常说的"情人眼里出西施"，"靓妹眼中有帅哥"。

性爱欢乐的顶点，也就是性高潮，必须在男女彼此认可的情况下才能发生，它的基础是爱。正是由于爱，使人的性行为超脱了动物的本能。性行为不是单纯的男女生殖器的交合，而是在进行性行为之前，男女两性对生理解剖和心理过程就有了充分的了解，才能提高性生活质量与和谐的程度，也只有这样才能如鱼得水，配合默契，性生活



才可达到完美境界。

(5)性交频率要适度:性交频率适度也是提高性生活质量的重要因素,这一点对于新婚夫妻来说是更值得注意的。过频的性交会导致附属性腺,如前列腺、精囊腺等频繁充血肿胀,甚至产生无菌性前列腺炎等。过稀的性交会使附属性腺产生的分泌物不能及时排出,精子成熟过度或老化,也不利于健康及生育。

一般来说,青年夫妻每周 2～3 次性生活,中年夫妻每周 1～2 次性生活的频率是适宜的。当然,也要因人的体质、健康状况、工作生活规律、环境因素、心理因素等诸方面情况综合考虑性交的频度。只要性交后第二天精神佳,体力充沛、工作精力旺盛,办事效率高,就表示这样频率的性交次数是适宜的。性生活过度,主要有如下症状:面色憔悴、形体消瘦;精神倦怠、萎靡不振;头重脚轻、肌肉酸痛;头昏目眩、周身无力;气短心慌、虚汗淋漓;胃口下降,失眠多梦。若出现上述症状中的某些反应都会影响工作生活与身体健康,必须节制性交次数。中医将性生活过度称为"色劳病"。

(6)做到"性事"三不要:为了提高性生活质量,防止性生活过度,不仅要节制性交次数,还应该做到"性事"三不要。

①疲劳后不要性交。如强体力劳动后身体非常疲劳,应该好好休息,这时不宜再行房事,不然体力消耗太大,损伤"元气",贻害不浅。

②酒后不要行房事。中医说"酒后入房,以欲竭其精"。就是说在醉酒的情况下进行性交,会影响自身健康,是早衰和早夭的原因之一。当然不是指少量的、偶尔饮适量的酒。研究证明,酒精对精子有损伤作用,一旦劣质精子成为受精卵,发育成的后代健康及智力均会受到不良影响。

③浴后不要立即行房事。洗澡时全身血液循环加快,等于进行了全身性的运动,皮肤血管扩张。浴后这种情况要持续一段时间才能消退。如果洗浴后立即性交——现在的影视作品往往如此渲染,性器官会急骤充血,必须紧急动员分布在扩张血管中的血液去补充,身体里血液循环就容易发生平衡失调。洗浴后会使全身肌肉放松,神经活动也变得平静,进入一种



休息状态。倘若立即性交，等于要休息状态下的肌肉、松弛状态下的神经立即“上阵”工作，则需要更大的能量，这将影响身体健康。经过一段时间休息后，一切进入了正常状态时，再性交是有益无害的，而且会获得更加满意的效果，使性生活更和谐与美满。

111. 如何消除性生活不和谐的因素?

性生活是俩人世界中最具吸引力的活动，从心理到身体都会感受到性爱的乐趣和满足，所以社会上流传：“最亲爱的人是父母，最亲密的人是夫妻”，也是有道理的。中国的古训就指出：“男大避母，女大避父”是传统美德的体现。

夫妻之所以称为“最亲密的人”是因为夫妻之间可以过性生活——你中有我，我中有你，甜甜蜜蜜，和谐美满。

性生活是人类生活的重要组成部分，性生活对于一个家庭的巩固、安定、团结、和睦起着非常重要的作用。性生活是沟通夫妻感情的桥梁；性生活是加强夫妻间和睦相处的纽带；性生活是产生爱的结晶的途径。

性生活是人们的绝对隐私之一，很少有人把自己在性交时的情况讲给别人听(看病对医生倾诉是例外)。倘若留意的收集一些相关情况，就能发现夫妻性生活不和谐现象是不少的，甚至还比较普遍存在。长此下去它可能成为影响夫妻感情和家庭关系的一个重要问题。有人统计，许多夫妻离婚的原因中 60%～70%是性生活不和谐，但因为不好意思公开讲这个问题，而有意说成别的原因。

引起夫妻性生活不和谐的原因较多，干扰因素也不少，夫妻之间应该认真对待，双方寻找原因，及时解决。常见原因有以下几方面。



(1)认识上的原因：许多人缺乏性知识与生理解剖

知识。根本不知道性交是怎么一回事，甚至结婚多年，双方未进行过一次性生活，都到医院去看不孕症、不育症。这种现象既发生在没有文化的人身上，也发生在受过高等教育的人身上，虽然只是极个别者，但也有一定代表性。这类人只要学习一些性知识与生理常识，就可以获得和谐美满的性生活。

(2)态度上的原因：性生活是夫妻双方的事情，也是一个比较复杂的生理过程，只有在男女双方自觉自愿的情况下，在环境、心理、生理条件允许的情况下，并要经过一段时间方能进行，这是正确的态度。然而，在现实生活中，有很多人对待性生活的态度是不正确的，不少男人根本不尊重妻子的意愿，想什么时候性交就什么时候性交，把妻子当作发泄性欲的工具，如此性生活怎能达到和谐状态呢，也有些女性老猜疑丈夫在外面有外遇，每天晚上总拿老公愿不愿意性交、阴茎是否能很快勃起，以此衡量和推测丈夫在外面的情况，根本没有考虑到男方的情绪、体力、精神压力情况，如此性生活，同样也无法达到和谐状态。有人把上述两种情况戏称为“婚内强奸”。

(3)方法上的原因：性生活既然是发生在两个人之间的事情，就涉及两个人很好配合的问题。互相默契地配合不是太容易的事情，因为性交还不同于其他的劳动、运动或活动，即便两个人愿意使劲，也不一定就会产生好的效果。性交是一个复杂的心理过程，只有心力、体力、动作方法完全协调一致，并注意双方的性艺术发挥最佳，才能获得满意的结果。

(4)心理上的原因：性生活不和谐，心理因素不正常往往是主要原因。有些人在新婚之夜的第一次性交没有成功，因此整天焦虑不安，从而影响了正常性功能的发挥，形成了恶性循环，造成了心理上的疾病——性交恐惧症。另有夫妻间，互相不信任，偶尔一次，男方可能因劳累，体力不足而使性交不成功，妻子则怀疑丈夫有不轨行为，并因此感情疏远，在以后的性生活中产生负面影响，使得以后的性生活很勉强或不满意，根本谈不上什么和谐美满。还有夫妻本来性交时一切正常的，可是在中途，妻子突然提出：“你这个月发了多少奖金？怎么还不交给我？”这对一鼓作气，正准备大



干一番的丈夫犹如泼了一盆冷水，甚至是一盆冰水，使得“性趣”全无，阴茎也会随之疲软，何谈和谐，只好半途而废。也有个别男子，因为婚姻不太满意，老是思念初恋情人，有时与妻子性交时也产生“错位”感觉，以为是在与初恋情人性交，倘若只在心中默默地想或怀念也就罢了，可有的男子得意忘形地竟然喊叫初恋情人的名字，这使得妻子非常尴尬——自己成了别人的“替身”，心中顿时火起，要么使性交索然无味地进行下去，要么立即停止；要么与男方大吵大闹一场，总之，结局是极差的。

人类性生活从本质上讲是灵与肉的高度结合活动，而人类性行为的本质又在于它生物学属性与社会学属性的高度统一，即生物、心理、社会三重性的完全融合，同时涉及男女双方的情爱与性爱的完美结合，只有在这种状态下的夫妻性生活才是和谐、美满、幸福的。

112. 男性如何防止性生活中的意外事件？

性生活中常见的意外事件是阴茎损伤——折断了。

有人说，“阴茎没有骨骼，不会折断的”。还有人说，“阴茎柔软如棉花条，不会出现折断情况”。这些说法有正确的一面，但不全面。

阴茎从解剖结构上没有骨质结构，只有阴茎海绵体、尿道海绵体，以及血管、淋巴管、神经、结缔组织、皮肤等。但这些组织如果爱护不好，也会发生折断现象。

阴茎在疲软状态（正常情况下）是软绵绵的，依靠重力的作用，总是“循规蹈矩”的呈下垂状态，紧贴阴囊上。小便时，用手可以随意控制阴茎的上升、下降、向左、向右，十分柔韧。有时候也可以看见幼儿用手指抓着自己的“小雀雀”随意玩弄，可见阴茎确实软如棉花条。但棉花条似的阴茎也需要精心呵护，尤其是在阴茎勃起时一反“常



态”——变得坚硬挺拔，高高耸起，稍不留神，遭暴力冲击是可能会折断的。因此，新婚夫妻一定要注意性生活的安全性。

阴茎折断是指阴茎在勃起状态时受到直接暴力作用，造成阴茎白膜和海绵体破裂，可以听到破裂声响，随之出现阴茎剧痛、疲软、肿胀、弯曲、出血、血肿、青紫等。

成年人阴茎折断最常见的原因是性交粗暴所致。下面将介绍这方面的实例，也可以说是血的教训。

(1)性交粗暴阴茎错位折断：王某，34 岁，因出差结束回家后，对久别重逢的妻子特别垂爱。夫妻两人在床上尽情癫狂一番，王某还不满足，趁着阴茎还在坚挺高峰将妻子压在下面觉得不满足，而自己起身成半卧姿势，抽出阴茎力图以最大力量直插阴道，由于体位改变，阴茎对准的并非阴道，而是对准了妻子的耻骨联合，这一下重若千钧之力来了个“硬碰硬”。只听得突然“嘎嚓”一声，阴茎折断了，一阵剧痛钻心，倒在了妻子身上。妻子也听到这一奇怪的声音，不知从何而来，忙扶下丈夫，问明原因。王某用手指了指阴茎说：“下身不行了。”妻子吓了一跳，见阴茎已疲软、肿胀、弯曲了。只好立即呼叫 120 救护车，将丈夫送往就近的某医院急诊救治。医生体检时发现：阴茎明显肿胀变形、触痛、向左侧弯曲，折断裂口位于右侧阴茎海绵体中部，为横行裂口，长约 1.5 厘米，经修补缝合术后，住院 12 天出院。医生随访 10 个月，病人阴茎功能恢复，无弯曲、偏斜、疼痛，性生活也可正常进行。但在阴茎折断部位仍可触摸到结节。

(2)性交粗暴阴道内折断阴茎：某医院泌尿外科先后收治了 5 例阴茎折断病人，年龄为 25～38 岁，平均年龄 30 岁。受伤至入院时间 4～24 小时，平均 10 小时。其中 4 例(占 80%)为性交中途折断阴茎。病人诉，性交时听到了爆裂声或弹响声，继而出现阴茎疼痛，阴茎迅速疲软、肿胀或淤血。医生检查证实阴茎折断。问其原因时，4 位病人都承认是做爱时用力过猛所致。可见勃起的阴茎具有一定的脆性，即使在阴道内性交，甚至是多年的夫妻，也会因偶然的粗暴性行为而损伤，轻则擦伤，重者“折戟沙场”。



(3)手淫过猛折断阴茎:正常性生活是两个人的性活动,难免有不协调或粗暴的时候,折断阴茎不足为奇。奇怪的是自己手淫还把阴茎给折断了。这也是某医院接诊的5例阴茎折断者中1例。患者刘某25岁,未婚,有手淫习惯3年余,每次手淫都要达到排出精液,出现性高潮与性幻觉为满足。随着手淫时间越来越长,手淫频率越来越高,满足感难以达到。近期又听别人介绍在手淫的同时增加阴茎的摩擦更能获得性满足感。于是自己也如法炮制,开始之初还谨慎小心,继后则更胆大妄为了。自己用物品做了一个类似的"女阴",先用手淫方法将阴茎刺激勃起,然后再在自制"女阴"处摩擦刺激,自觉更过瘾,更有刺激性。一次手淫猛烈,已经很脆弱的阴茎再在自制的"女阴"刺激时,一不小心将阴茎折断了。落得个"血染沙场",垂头丧气前往医院急诊。因为他未婚,又否认与异性交往,在医生耐心启发下,他终于说出了以上实情。经过治疗痊愈。

在此奉劝手淫者,切切记住我国性医学开拓者、我国泌尿外科著名专家吴阶平教授的谆谆教诲:"对待手淫不以好奇去开始,不以发生而懊恼,已成习惯要有克服的决心,克服之后就不要再担心,这样便不会有任何不良后果。"

(4)女上位性交折断了阴茎:一般认为,阴茎折断是男子在性交过程中动作粗暴,用力过猛,或者部位不准,或者角度不正确,总之是男人的过失导致阴茎折断。事实也并非完全如此,同样也有女人将男人阴茎玩断的情况发生,在上述某医院就收治了一位女上位玩断阴茎的病人。

为什么会发生这种折断阴茎情况呢?原来是妻子爬上丈夫身上后,虽然将阴茎头对准了阴道口,但未采取循序渐进,而是采取了迅猛的坐势,力图让阴茎借坐力快速插入阴道深处,哪知就是这股坐力损伤了阴茎。因阴茎与阴道之间有一个夹角,而非直线,所以将阴茎折断了。

经医生检查,李某阴茎肿胀、弯曲、青紫色、触之剧痛。手术治疗时发现裂口位于右侧阴茎海绵体近端,纵行裂口长约4.0厘米。经过仔细清创修复后,住院



12天出院了。

113. 什么是阴茎异常勃起？如何预防？

阴茎异常勃起是指阴茎在不伴有性刺激情况下的长时间痛性勃起。属于泌尿外科及男科的急症，早期及时正确处理可以避免阴茎损伤及以后勃起功能障碍。阴茎异常勃起的诱因也较多，还比较复杂，要具体情况具体分析，对因治疗与对症治疗相结合，只有标本兼治，双管齐下才能收到预期治疗效果。

阴茎异常勃起在社会上戏称为“阴茎的高射炮现象”。异常勃起的阴茎一般与身体平面呈90度，患者仰卧时阴茎直指蓝天，酷似高射炮的炮筒，因而得名“阴茎高射炮”现象。一般的诱因包括阴茎内注射血管活性药物、阴茎血管栓塞、口服药物等均可诱发阴茎异常勃起。可以发生于任何年龄，也可以发生于治疗不当的完全性阳痿病人。

医学界认为，正常成年男子在性行为或持续性性刺激下，阴茎勃起能持续数分钟至1小时以上。若在非上述情况下，阴茎持续勃起超过4小时者，称为阴茎异常勃起。常伴随阴茎局部不适，如疼痛、排尿困难等。也会影响生活、工作与学习，行动十分不便；而且这类阴茎勃起虽然也能性交，甚至射精，但射精后仍然不会疲软，保持高度勃起状态，所以称为异常勃起或病理性阴茎勃起。

阴茎异常勃起的预防主要是消除引起异常勃起的诱因。常见的诱因（病因）也根据动脉性与静脉性阴茎异常勃起的类型不同而各异。



（1）动脉性阴茎异常勃起：①阴茎海绵体动脉撕裂，血液可直接汇入海绵窦中。②阴茎海绵体内注射血管活性药物，一般用于治疗勃起功能障碍及阳痿，引起长时间的动脉

平滑肌舒张，海绵窦内血流量持续增加所致。③阴部内动脉造影也可引发此症。④治疗动脉性阳痿的手术，如动脉与海绵体直接吻合术，动脉血可经异常通道直接进入海绵窦中。

预防措施是在接受治疗时，医生用药应从小量开始，如用罂粟碱、酚妥拉明治疗阳痿时，罂粟碱用量从 30 毫克开始，如果效果不好，再逐渐加量，如 60～90 毫克，但不能再增加了；酚妥拉明可从 1 毫克开始，效果不理想时，可逐渐增加至 2～3 毫克，但也不能再任意增大剂量，否则会导致阴茎异常勃起等不良结果。

(2)静脉阻塞性阴茎异常勃起：①血管外白膜下小静脉阻塞，有一些因素可引起海绵体平滑肌持续舒张，导致血管外小静脉持续性阻塞，如药物因素、神经因素及其他因素。其中药物包括抗精神病药、镇静药、抗高血压药、中枢神经兴奋药、海绵体内注射治疗阳痿的药物等。神经因素包括癫痫、脑动脉瘤破裂、椎间盘突出症、损伤性截瘫等。②血管内白膜下小静脉阻滞，主要是引起血液黏稠度增高的因素引起。包括血液学异常、肠外高营养及其他因素。血液学异常如多发性骨髓瘤、白血病、镰状细胞血红蛋白病、原发性血小板增多症等。肠外高营养如长期静脉输入脂肪乳剂等。

预防措施是使用治疗上述疾病的药物时，一是要严格控制剂量，二是要严密观察药物反应，如果有早期勃起异常表现，应立即停药、减量或更换药品等，尽可能避免阴茎发生异常勃起。

114. 新婚夫妻为什么要重视肌肤的卫生？

肌肤是人体健康的第一道防线，就像一个细胞的细胞膜一样重要，如果肌肤是完整无缺的，就可以阻止许多病原微生物侵入机体，也就可以防范许多疾病的发生。同时，肌肤还具有强大的排泄功能，如皮肤上的



汗腺、皮脂腺日夜不停地工作，排出大量的代谢产物与对身体有害的物质，从而维持人体的健康。

新婚夫妻从原来一个人生活，变成俩人共同生活，就有一个适应的过程。因为新婚夫妻的肌肤接触频繁，性生活更是双方的深入接触，所以双方都要高度重视肌肤的卫生。尤其是男性，平时若没有晚上清洗的习惯者，一定要注意清洗全身，尤其是会阴部与外生殖器要彻底清洗，并保持良好的卫生状态。

保护肌肤健康的措施包括：①养成良好的洗浴习惯。洗浴的水温要合适，洗浴时间一般在 15 分钟左右。有条件者最好每天洗浴 1 次。②饭前便后一定要洗手，既可以保持手与上臂的肌肤健康，又可以减少食物被不卫生的手所污染，减少"病从口入"的机会。③要勤换内衣、内裤与袜子等贴身的衣物。对这些换下的衣物要及时洗涤、晒干，必要时可煮沸消毒。④购买优质的内衣、内裤，确保贴身的内衣、内裤既透气又吸水，以纯棉织品为好。⑤女性要特别注意月经期的肌肤卫生，所有的月经期用品必须是无菌及消毒的。⑥男性要注意遗精后的卫生。⑦每晚睡前双方都要清洗会阴及性器官。

115. 为什么睡前一定要热水泡脚？

俗话说，"睡前洗脚，胜吃补药"，因为这对健康十分有益。谚语也有，"睡前洗脚，胜吃安眠药"，表明对促进睡眠十分有益。从中医经络学来看，



人的五脏六腑在脚下都有相应的投影反射区。双足的大拇趾是肝脾两条经的通路，经常活动可以疏肝健脾，增进食欲；第四趾属胆经，按摩之后能防治便秘、肋骨疼痛；小趾属膀胱经，多活动它，能治疗前列腺炎、前列腺增生症；女性可以矫正子宫的位置，甚至对胎位不正也有矫正作用。脚掌

心是肾经涌泉穴所在，按摩它能治疗肾亏体虚；还有报道认为，涌泉穴有促进心血管功能的良好作用，称之为“心之泵”。笔者在从事医治休克病人时，也曾对患者的涌泉穴实施强刺激确有升高血压的效果。总之，热水泡脚是一种良性刺激，活跃末梢神经的同时，还对全身有良好的调节作用，并能增强性欲。所以，古人概括为：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，湿邪除没；秋天洗脚，肺腑润育；冬天洗脚，丹田暖和。

值得注意的是，在睡前用热水洗脚时，要边洗脚边加热水，以保持一定的水温；并且要双脚对搓或按摩，这对调整神经功能、促进睡眠、消除疲劳都有良好的作用。因此，宋代大诗人苏东坡先生在体会到睡前用热水洗脚的好处后作诗赞曰：“主人劝我洗脚眠，倒床不复闻钟鼓。”可见人们从古至今都对睡前热水泡脚赞不绝口。

睡前用热水泡脚还有利于提高性欲与性能力，因为双下肢是“肢体语言”的敏感部位与求爱的表达方式之一，若用热水泡脚可以促进下肢血液循环，温暖整个下身。反之，双下肢冰凉会影响性欲的产生，若双下肢温暖而互相摩擦就会很快激起性欲望。

116. 饮酒对女子性功能与生殖功能有什么影响?

酒被认为是一把“双刃剑”，少量饮酒有益健康，过量饮酒有害健康。对于希望生育的夫妻来说，不饮酒是良好的生活习惯，为顺利怀孕及生育健康宝宝打好基础、创造有利条件。女性饮酒，甚至酗酒会导致卵子畸形、活动力降低、受精能力减弱，即使受精成功了，也会影响受精卵的正常发育和着床，或出现流产、胎儿畸形等异常情况，以致不能正常生育。男性饮酒者远远多于女性，慢性酒精中毒不仅仅损伤肝脏等



器官，对生殖器官的损害也是严重的，尤其是对精子的质量与数量都产生极为不利的影响，是导致男性生育力下降的重要原因之一。

现将酒精过量对身体的危害简介如下：每一个健康成年人对酒精有一定的分解能力，这就是为什么说"少量饮酒对健康无害"的依据。但是，每个人的解酒能力因先天遗传因素、是否常喝酒、年龄、喝酒时的健康状况与心理状态等因素而有所不同。一般成年人，每千克（公斤）体重每天可消化分解酒精1毫克是最高限量，超过此限量就会造成对健康的损害，称为"过量饮酒"。过量饮酒也就是人们常说的"醉酒"——酒精量超过了机体当时的分解能力——酒精急剧增加与蓄积体内，产生酒精中毒症状。过量饮酒的危害是全身性的，后果是严重的。具体表现在：

(1)对大脑的损伤：对大脑的记忆力、判断力、协调功能及情绪反应和视神经功能都有严重的损害，造成饮酒者思维混乱，口齿不清，失去平衡，并胡言乱语。所以社会上总结醉酒者的"三步曲"是："轻言细语"（互相劝酒）过渡到"豪言壮语"（互相斗酒）发展到"胡言乱语"（造成醉酒）。

(2)对心脏的损伤：长期过量饮酒造成心血管疾病，如心肌病、心律失常、冠心病、高血压等多种疾病的发生。医学研究证实，过量饮酒是心脑血管疾病的独立危险因素之一。

(3)对肝脏的损害：由于酒精通过胃肠吸收后，首先进入肝脏，因此肝脏受害是首当其冲的。若是急性大量酒精中毒，可造成急性肝坏死，甚至直接丧命。若是长期慢性酒精性肝中毒，会导致酒精性肝硬化、肝癌等严重后果。

(4)对消化道的损伤：过量饮酒会引起慢性胃肠道炎症，表现为恶心、呕吐、消化不良、胃炎、胃溃疡等。



(5)对生殖器官的损害：对男性来说，会造成男性性征成熟延迟，男性生育力下降，诱发前列腺炎，性功能障碍，严重者造成不育症，或者造成后代先天性畸形或智力低下，是由于酒精损伤精子所致。对女性来说，可以损害卵子，造成不孕症，也可以引起流产或早产，诱发胎儿畸形、低智能或

痴呆儿。

(6)对泌尿器官的损害:过量饮酒会损伤肾脏。饮入的酒精大部分通过十二指肠与空肠在30分钟到3小时内吸收入血液,吸收后的酒精90%在肝脏中分解、代谢,10%经肾脏与肺脏排除。酒精对肾脏的损害虽然不如对肝脏、胰腺、心脏、神经、肌肉等器官组织的损害突出,但可通过上述各脏器的损害导致肾脏损害,甚至可能导致肾功能衰竭。急性酒精中毒常导致高尿钙,长期过量饮酒者高尿钙更为显著,而高尿钙、高血尿酸和高尿酸是形成肾与输尿管结石的重要因素,尿路结石又会导致梗阻性肾病,使肾脏功能减退。

(7)对皮肤的影响:酒精是血管扩张剂,可使身体表面血管扩张,它除了使人脸部发红之外,也会使身体组织过度散热,这会造成人体在寒冷气候下产生冻伤。因此,世界卫生组织专家提出"戒烟限酒"是确保人类身体健康的四大基石之一,也是促进生育与健康生育的重要条件之一。

117. 新婚夫妻为什么要避免过度的夜生活?

当代人由于竞争激烈,工作压力大,精神高度紧张,往往借助于夜生活来放松,也借助于夜生活来交朋友,扩大社交圈子。但是,过度夜生活不利于健康,尤其影响新婚夫妻感情。

(1)扰乱人体生物钟的规律性:人体的"生物钟",即生理规律,用一句俗话说是"日出而作,日落而息"。所以,机体每天要用1/3的时间睡眠,而且是夜间睡眠最佳。因为有很多激素的分泌规律都有昼夜间的明显差异,包括生殖内分泌腺体在内都受这个规律的影响与约束。如果女性生活不规律,过度的夜生活,不仅会造成体力过度消耗、抵抗力下降,还会影响卵子的质量与受精能力,导致不孕。



(2)干扰夫妻正常性生活与受孕：不论是女方或是男方的过多、过度的夜生活都会影响夫妻间的正常性生活。尤其是部分人过夜生活时难免“酒醉饭饱”、“昏昏欲睡”。这种状况对自己身体是一种无形的损害，也对配偶是极大的精神心理伤害。这样的夫妻生活在一起既不幸福，更谈不上受孕了。只有良好的生活习惯与夫妻恩爱才能共同创造爱的结晶——怀上胎儿。

118. 什么样的性交体位能促进怀孕？

夫妻恩爱，生活规律，身心健康，这些都是怀孕的基础与有利条件。但现实生活中，这类夫妻中仍有未能顺利怀孕者，这就有一个性生活技巧——房事体位问题。为了怀孕，一般以女下男上位为佳，若性生活结束后，精液大量自动从阴道口外流者，应该在行房前将女方臀部垫高一些，防止阴茎退出时精液外流、精子也随之流出阴道，无形中减少了精子的数量。性生活高潮结束时，男方不能倒头就自己睡觉，而要对妻子进行适当的温柔与爱抚，因为女性的性高潮来得慢，消退也慢一些。由于男女两方性反应周期的快慢存在客观上的差异，所以男性对女性的温柔与抚摸无疑会使女性的性功能与生殖功能达到最佳状态，有利于怀孕与生育。

119. 对夫妻性功能与生殖功能有益处的食物有哪些？



(1)蜂蜜：增加生殖腺分泌的物质，有助于性功能。蜂蜜是由蜜蜂采集各种植物的花粉经过充分酿造而成的物

质，其主要成分是葡萄糖与果糖，以及丰富的维生素与其他营养成分。这些物质容易被人体吸收与利用。蜂蜜是天然的滋补剂与助性功能物质，被人们称为天然的“伟哥”。

(2)海藻：被称为天然的“爱情菜”。性学家们称海藻为爱情菜是因为它是十种壮阳食物中的佼佼者。海藻中所含碘量超过其他任何一种植物中的含量，如果人体碘缺乏，不仅会发生大脖子病——单纯性甲状腺肿，还会导致女性流产、男性性功能衰退，以及性欲降低等。因此，常食用一些海藻类食物，如海带、紫菜、裙带菜等，对于壮阳、补阴、强身健体都有重要作用。这是因为海藻中除了碘之外，还含有优质蛋白质达10%～26%(干重)，而红藻中的蛋白质含量可高达47%，高于大豆中的蛋白质含量。

(3)韭菜：天然的壮阳食物。也有人把韭菜称为餐桌上的“伟哥”。韭菜是餐桌上娇嫩鲜美的“起阳草”，也是现今的“威而刚”，不但是调味佳品，而且是富含营养的佳菜良药。韭菜与韭菜籽中含有一种植物激素，可以用于治疗男性的房事不举、遗精、滑精等病症；对妇女有辅助治疗白带疾病的作用。韭菜的叶子、种子、根皆可入药，用于治疗阳痿、早泄、遗精、腰膝酸痛、下腹冷痛、胃虚寒等病症。现代医学研究指出，韭菜还含有挥发性的精油与硫化合物，更具有降低血脂作用，对防治高血压与冠心病等心血管疾病有益。同时，韭菜还有大量的纤维素，能增强胃肠蠕动，对预防结肠癌有一定效果。

(4)大葱：促进人体内分泌功能的食物。据有关报道，巴尔干半岛上的一些民族在男女青年的结婚礼仪上经常会出现大葱，婚礼上的大葱是表示希望新人健康快乐的生活，尤其是性生活快乐。现代医学研究证明，大葱含有多种植物激素、维生素，可以促进人体内分泌功能，有利于性激素的分泌和释放，从而有壮阳与补阴作用。所以，大葱一直被人们视为爱情与性欲的化身，因此出现在男女青年的婚礼上是十分正常的现象，是表示新郎永具男子汉的气质，因为大葱能刺激男女两性的性欲与促进双方的性功能。大葱在我国也是传统的壮阳菜，如果大葱与虾



仁同吃助性效果会更佳。我国北方农村有吃生大葱的习惯,所以北方人的身体健壮,精力也旺盛。

(5)鸡蛋:性功能的营养载体物质。众所周知,鸡蛋是人体最佳的营养品,也是性功能营养的载体。千百年来,阿拉伯人在结婚前几天都会食用大葱烧鸡蛋,以保证新婚之夜的性爱美满,这是他们的一种习俗。在我国也有类似风俗,即新婚之夜给新婚夫妻吃"荷包蛋"。鸡蛋是一种高蛋白质食物,其蛋白质组成与人体蛋白质组成极相近,能增强精子的生成及活力。人体对鸡蛋蛋白质吸收率高达 99.7%(牛奶仅为 85%)。因此,营养学家指出,鸡蛋是人体全面营养之佳品,也是性功能营养的载体物质。鸡蛋可以强精气,以消除性交后的疲劳感;在体内转化为精氨酸,可以提高精子的质量,增加精子的活力;还可以加快女方处女膜破裂后的修复与愈合。因此,人们称鸡蛋是性生活恢复元气最好的"还原剂"。印度医生建议,夫妻过性生活之前,应多吃由鸡蛋、牛奶、蜂蜜与大米制成的粥。我国民间也流传新婚之夜吃煎鸡蛋、荷包蛋的习俗。总之,新婚夫妇性生活频繁,体力消耗较大,多食鸡蛋有助于体力与精力的迅速恢复。





八、男性的生殖与性功能保健

男人之所以被称为“男子汉”或“猛男”，是因为他具有阳刚之气，具有男性的特有功能——第一性征与第二性征都健康。其中，性功能是诸多功能中最重要的功能之一，更是吸引女性之魅力所在。因此，男性一定要呵护好自己的生殖器官与性功能。

120. 青年男性性能力下降有哪些原因？

近些年来，在青年男性之中，尤其是育龄期男子中有性功能障碍者或性生活不和谐者颇有不断增多的趋势。此类疾病往往给夫妻双方的感情乃至整个家庭的和睦及幸福都蒙上了阴影，带来了负面影响，甚至家庭破裂及解体。尤其是新婚夫妻更值得警惕此类现象的发生。现今物质、文化生活水平日益提高，为什么青年男女的性健康水平反而会有所下降呢？经过初步分析，有以下几方面的原因与此病发生密切相关。

(1)住房及办公室装修过于豪华：超豪华的装修使有害于性功能的物质长期在室内存在。某些装饰材料中超标的甲醛、苯等有害气体；还有花岗岩地板中释放出的放射性元素氡，都是看不见，摸不着，损害健康，影响性功能与生殖功能的隐性杀手。

(2)工作竞争激烈、生活节奏加快，心理压力加大：这对人们的性功能及生育能力都会产生不利影响。一个人长期处于紧张、忧虑，甚至恐惧不安的情绪之中，对男女双方的性生活置之度外。有的男士说，白天黑夜的忙碌，回到家中倒下就呼呼见周公了，哪有闲情逸志干“那事”。这是极不正常的现象，久而久之会产生性能力下降，甚至勃起功能障碍。有人戏称是对“性资源”的闲置和浪费。

(3)受大量电器辐射影响：长期使用电脑、手机、复印机、电视机、微波炉、电烤箱等电器。这些高科技产品在给人们的工作生活带来方便的同时，也会发出各



种射线、微波辐射对人体产生损害，虽然其量甚微，但日积月累会使人体质下降，抵抗力降低，性生活质量下降。

(4)嗜烟、酗酒有害于性健康：有人认为吸烟是"享受"，还说什么"饭后一支烟，快活似神仙"，岂知每抽1支烟至少折寿7～10分钟。有的人不仅自己嗜酒如命，还拼命劝酒，说什么"感情深，一口吞"、"感情浅，舔一舔"、"不醉不休"等，实际上这是害人又害己，劝君莫做"舍命陪君子"的蠢事。

(5)生活不规律：不仅作息时间不规律，一日三餐也不均匀，有时生猛海鲜大吃大喝一顿，有时10余小时不进食，或者用方便面凑合着应付一餐。有时打麻将深夜不归，有时挑灯夜战到天明。精力消耗殆尽，体力极度疲劳，哪里还想到老婆的性需要与自己的性器官需要正常锻炼。一旦自己想起性生活时已经"力不从心"了。

(6)缺乏体能训练：青年人自认为年轻体壮，身体本钱还足够，因此大胆尝试"我把青春赌明天"。使得体质日差，精力不济，精神不振，性生活质量下降，性能力一日不如一日地下滑。

(7)身体有病不早治：有病能拖就拖，能扛就扛，还怕别人知道自己有病。除了性器官或生殖系统本身的疾病会直接损伤性功能外，凡周身或某个部位的疾病也会影响正常性功能。俗话说"牵一发而动全身"就是这个道理。

(8)受婚外性生活伤害：尤其是参与卖淫嫖娼者，或者拈花惹草者，不但严重摧残了自己身体，而且最易招致各种性病，并且有可能传染给妻子。因此，为了确保性健康和全身健康，也为了妻子、儿女的健康和家庭幸福，奉劝青年朋友们洁身自爱，恪守性道德是最重要的。

(9)性功能障碍没及时治疗：对早期的性功能减退或轻度性功能障碍掉以轻心，失去了最佳治疗时机而发展为更严重。例如，射精过早、过快，不治疗就会发展为早泄症；若早泄症不及时正确诊治，就会发展为勃起功能障碍——阳痿。因此，男性朋友，尤其是新婚男子，一旦出现了性功能方面的毛病，不要讳忌就医，切莫被"私房病"、"隐私病"所迷惑，更不要随便



买药自我服用或在游医巫医处治疗，否则后果不堪设想。

121. 应对性功能下降有什么妙计？

青年男子性能力走下坡路，如果再加上工作劳累、精神紧张等因素，过去性功能正常者也可能会出现勃起功能障碍（英文简称 ED）或性能力下降现象。在此，为这类男子及夫妻献上维持性功能的“锦囊妙计”10 条，劝君根据自己情况选用，必有好处。

(1)要有一个温馨并富有浪漫情调的卧室：包括有柔软、舒适、整洁的床铺和卧具。因为夫妻之间一切浪漫的事情都将在这里发生和进行，营造一个良好适宜的性生活环境是最基本的物质条件。

(2)选择最合适的性交体位：当然首先是要根据男方的性兴趣，即能使他感到最大的性快乐。与此同时，还必须便于阴茎的顺利插入，便于调整摩擦的频率与力度，便于调整和变换体位及姿势。

(3)互相触摸性敏感区：女性身体上有许多性敏感区，而男子的性敏感区主要集中在性器官，触摸阴茎容易促进性兴奋很快到来。尽管对于男性来说，可能有的人是阴茎头最敏感，有的人是冠状沟最敏感，有的人是阴茎体最敏感，但似乎所有男人都喜欢女性触摸自己的阴茎以助性欲。事实上，这种性游戏不仅是男人所渴望和需要的，而且也会给女方带来极大的乐趣。

(4)协助男方插入：在开始性交时，女方可以用手握持阴茎帮助男子阴茎插入阴道，或者用手指分开大小阴唇有利于阴茎的插入。性医学家认为这样做的好处是，其一女方手握持阴茎可以使男子性兴奋增加，有利于勃起增强。其二可缓解男子的心理紧张，避免因精神紧张而使勃起功能减弱。其三这样也可以兴奋女方，促进女方阴道分泌物增加，润滑度增加，而更有利于性交成功进行。



(5)避免焦虑和紧张:男方在做爱时应尽量避免焦虑、紧张,不要考虑工作问题,也不要总是担心性交会失败,而要专心致志,一门心事放在对妻子的爱抚上。可以口中"甜言蜜语"、可以"动手动脚",也可以从上至下吻个够,尽心尽意爱妻子才会有性交的欲望和能力。

(6)选择好做爱的最佳时机:对于性能力开始减弱的中年男子来说,最好事先不要过早确定什么时候做爱,因为事先确定的性交时间可能会给自己增加压力,或者到时候条件不成熟,影响了正常的性交反应过程。对于夫妻来说,只要男方有比较强烈的性要求又有良好的勃起状态,女方又没有特殊情况,就完全可以在这个时间性交,这种情况下性交的成功率可达100%。

(7)选择适当的节育避孕方法:有些男子因害怕妻子怀孕,性功能也会受影响。有些避孕方法也影响男子性功能,如安全套,对于性功能减弱者就不适宜,本来阴茎勃起能力在下降,还要套上安全套,会使阴茎很快消退而难以勃起。所以,女方避孕既安全可靠,又不影响双方的性功能是最佳选择。

(8)光线要柔和:柔和的光线是促进性欲、增进性能力的方法之一。在"迷你灯光"下,夫妻双方的吸引力更深,性感更强烈。试想一下,在60瓦以上的大灯光下,如同白昼,双方身体暴露无余,几乎没有什么神秘的情调可言;相反,在无光线的情况,房间黑洞洞,甚至阴森森的,情欲会受抑制。只有在"迷你光线"下双方若隐若现,有如"仙境"一般,互相吸引,性功能才会呈现最佳状态。

(9)妻子要充分展示自己的性魅力:在预防和治疗男子勃起无力时,女方应尽最大努力。女方应该很好地研究自己的男人,悄悄地观察他,甚至与他沟通,问问男方怎样的爱抚才能使他的性兴奋更容易激发阴茎勃起。女方还应该了解使用什么香水、穿什么内衣最有女人味及性感,更吸引男人,就尽量满足男方需求。在与丈夫亲昵时,什么时候脱去衣服展露自己妩媚的胴体都大有学问。如果当你与丈夫亲昵时,早早就脱去衣服而让他一览无余,这样在性交开始前就不会给男方留下更多的性幻想空间,因为



往往是半裸半露的胴体才具有神秘感和魅力，更吸引男性探求。当然，这种情况也会因人而异，只要女性细心观察和体会，幸福、和谐、美满的夫妻性生活定会实现。

(10)妻子多给丈夫以扶助与鼓励：对于打消男人的性顾虑，增强性信心，女性的态度和一举一动都非常重要，有如一个母亲对学走路孩子的态度。当孩子摔倒时，扶起来后教他如何走路就不会再跌倒，孩子自然就学会了走路。相反，若孩子摔倒，自己不闻不问，或视而不见，或大声训斥，孩子胆怯，下次还会跌倒。对于性能力较弱，甚至有勃起功能障碍的丈夫也是如此，如果得到女方的扶助与鼓励，他会信心倍增，性功能也会增强。相反，有的妻子不谅解男方，不理解男方的性心理，还唠唠叨叨，“像什么男人，一点用也没有！”这些恶性语言刺激是最伤男子自尊心的，这是对刚想勃起的阴茎浇了一盆冷水，甚至是冰水。

总之，对于性功能不理想的男子来说，只要夫妻双方很好的配合，互相鼓励、支持、扶助、磨合，定会有进步和增强。同时，女性也不要过多要求男子做他们难以办到的事，即使男方失败了也要持宽容的态度，不要给他们的精神上造成任何压力。其实，男人的性能力和自信心一样，有时也会变得十分脆弱，为此需要女人学会对男人的关心、体贴、呵护，也不要吝啬对他们的爱抚、鼓励和真爱。男人更要理解女人的性需求，无病早防，有病早治，爱情专一，养精蓄锐，是成功性交的关键。一切美好的性生活都是夫妻共同创造的。

122. 有早泄现象怎么办？

早泄是最常见的射精功能障碍，时至今日，有关早泄的定义、病因、发病因素，甚至治疗方法仍存在一些分歧，有待进一步研究和探索。但若单纯从男子的角度而言，大多数所谓早泄(不包括阴茎插入阴道前就射



精者)并非全是病态,因为男性的所有性反应过程都能依次完成,只是太快,甚至是"神速"而已。所以,人们戏称早泄者为"快枪手"——射精发生太快。

关键问题是射精也关系到女方能否获得性满足与性高潮。一般来讲,男子早泄,女方几乎是无法获得性满足的,长此以往,女方会出现性冷淡,男方也可能发生阳痿现象。

曾有一个因早泄,妻子要分道扬镳的例子。25 岁的陶小姐美丽大方,大学毕业后与肖先生结了婚。

新婚之夜,当她渴望在丈夫的温情爱抚下,享受那美妙的既痛苦又幸福的感觉时刻,肖先生却在极度亢奋中先期早泄,而匆匆结束了行动。陶小姐感到有些失望,但又想到,可能是因为丈夫太劳累又没有经验,加之太过于激动才导致这样的结果,来日方长,以后肯定会好的。在对未来的期待中,她没有怪罪丈夫,在丈夫的宽阔胸怀里入睡了。长期处在这种"性饥渴"状态,陶小姐觉得越来越难忍受了,心身备受煎熬。

她想,也许是丈夫太书呆子气了,不太懂男女之事。于是,她就有意买回一些关于性生活方面的科普书籍放在床头柜上,希望丈夫看后能有所领悟和改进。可是,过了相当长一段时间,她发现丈夫丝毫没有改变,仍然一如既往。一次,她与几个女同事聊天,听她们说起自己与丈夫做爱时的那种欣快感受,看着她们那种性满足得有些炫耀的表情,听着她们讲述那美妙的亲身体验,陶小姐感到极大的失落。为什么别的女人能够享受到性爱的美好与幸福,而我却只能在痛苦中度过一个又一个的长夜,何时是一个尽头呢?因此,陶小姐决定:结束无真正性爱的婚姻,夫妻分道扬镳吧。

肖先生听妻子提出要离婚,感到十分紧张。他到生殖保健中心门诊部,主动地向医生诉说:以前有过手淫的不良习惯,婚后与妻子拥抱时,尚未插入阴道,就已经射精了。此后,几乎每次都射精极快,即使阴茎插入了,大约抽动 10 次左右,时间不到 1 分钟就射精疲软了。妻子极不满意。医生经过对生殖器官检查及化验检查均未发现肖先生有明显异常情况。



医生告诉他:"手淫并不直接引起早泄,若患者越是害

怕早泄，焦虑不安，结果越会加剧早泄发生，并且越来越严重。人的射精控制能力是后天获得的，刚开始过性生活时，这种控制力往往比较差。随着性经验的逐渐积累会渐渐好转，直到恢复正常。”医生还实际指导了肖先生如何训练射精规律，如间歇性交法、牵扯睾丸法等。

经过一段时间的磨合，陶小姐与肖先生的性生活进入了正常轨道，双方都获得了性高潮与性满足。

123. 何谓正常射精的三个时相？

男子正常射精过程可以分为3个步骤，也称之为三相。Ⅰ相：附睾尾部与输精管收缩，迫使大部分精子进入后尿道，随之精囊收缩，因此大多数精子集中在射精液的第一部分之中。Ⅱ相：后尿道收缩挤压前列腺分泌物排出，膀胱颈关闭阻止精液逆流入膀胱中。Ⅲ相：尿道外括约肌间歇性收缩，避免球尿道海绵体节律收缩时，精液逆流入前列腺尿道，促使精液从尿道外口排出。以上过程在神经体液调节下是一个连续的精确的生理过程，发生时间短暂，以秒钟计算。正常男子汉都会完成这个生理过程的。

124. 引起早泄的原因及治疗方法如何？

早泄大多数是由心理因素引起。许多男人因种种原因害怕性交失败，情绪焦虑而陷入早泄。就像前面介绍的肖先生早泄即是此因所致。年轻时惯用手淫自慰者，总以快速刺激达到高潮至射精为目的，养成了早泄的不良习惯。性知识缺乏，性生活中仅以满足自己



为宗旨，不了解性交中“男快女慢”的规律性者。夫妻之间不善于默契配合，男方我行我素的操作。感情不融洽，对配偶有厌恶感，或者有意无意地施虐意识，男子上到女方身上后就“大干快射”完成射精。有少数男子担心性行为有损健康，会加重了身体的某些固有疾病，采取“速战速决”操作。有的因性交频率过低或长时间性压抑者，有如“饿狼扑食”。也有的是女方厌恶性交，忧心忡忡，男方迫于女方要求而快速结束房事等。凡此种种，皆可导致早泄发生，甚至出现连锁反应，影响勃起功能。

引起早泄的器质性因素，包括神经系统疾病，如多发性硬化症、脊髓肿瘤、癫痫发作；大脑皮质器质性病变，如脑血管意外等。此外，下尿道及性器官炎症，如前列腺炎、精囊腺炎等也可诱发早泄。

早泄者或射精过快者，不要被此现象所困扰，更不要被其所吓倒，重要的是掌握性交艺术，适当控制性能量的合理释放。下面介绍为早泄者排忧解难“三部曲”。

(1)不要轻易戴“早泄帽子”：判断是否患有早泄，有两层意思。

其一，射精的情况符合早泄的标准吗？时间概念如何？阴茎尚未接触女方阴道或者刚刚接触阴道口就发生了射精，才是真正意义上的早泄。但也有学者认为，阴茎插入阴道中 30 秒之内射精者为早泄；阴茎插入阴道后，抽动不足 15 次即射精者为早泄……由于射精出现的快慢要涉及每对夫妻的年龄、体质、疾病、性交频率、性生活经验、性生活兴趣、性生活环境，以及女方的性感受、性要求等诸多方面的因素，问题比较复杂，所以目前医学上对早泄还没有一个一致公认的定义，其原因是无法定下一个时间上的统一标准。现代性医学提出了一个相关参考标准：按阴茎置入女方阴道，随即开始性交动作直至射精，完成这样一个生理过程的大致时间，也就是射精潜伏期，正常 2～6 分钟，稍长或稍短一点也可以。换句话说，健康成年人，在性交 2～6 分钟时射精属正常范围。于是可以粗略地说，时间不到 2 分钟者可以考虑为射精过快，或者早泄；超过 2 分钟射精者，一般不认为是早泄。



其二，不能错误地理解早泄。以下一些情况，容易被人

们错误地视为病态的早泄。包括：①将不能引起女方性高潮者视为早泄。其实男女性功能差别之一是“男快女慢”。男子表现出阴茎勃起迅速，很快进入性高潮而射精；相反，女子表现为性兴奋出现得较慢，要较长时间才能出现性兴奋。因此不应认为男子性交中不能使女方达到性高潮就是早泄。②新婚阶段射精较快是焦虑不安及无经验，而非早泄者。因为新婚阶段新郎性兴奋较高，面对性生活既新鲜又好奇，又具有强烈的占有欲望，无论是性器官或神经支配功能，都处于高度的兴奋状态，再加上性功能的发挥尚未完全进入正常稳定状态，容易激发射精。以后会慢慢适应与习惯，夫妻相互磨合成熟，最终进入正常状态。③长久未性交后，一旦进行性交会发生射精过快，也不属于早泄者。大家都知道的普遍生理规律：男子射精时间出现得快与慢，与性交间隔时间的长短之间，存在着反比关系。也就是说，性生活越频繁，每次性交之间的间隔时间越短，性交时射精出现的速度就越慢。相反，性生活不多或稀疏，在长时间无性生活的“性饥饿”状况下，性兴奋骤增，一旦性交就会较快出现射精，属自然现象。④与他人比较，自己射精较快就认为自己是早泄者，这更是大错特错了。这种与他人比较射精速度是完全不必要的，因为每个人的性生理活动不一样，而且性生活经验、频率及环境条件等都不完全相同，没有可比性，也不能以他人的射精速度作标准来衡量自己。应该以时间（一般 2～6 分钟）来做标准评价自己射精是否过快才是合适的。

(2)不要随意否认心态影响：什么是“心态”？说白了就是一个人的心理活动。谈起早泄的原因，虽说此病有诱发的因素，如前列腺炎、精囊腺炎、尿道炎、精阜炎、阴茎疾病、下尿路感染等泌尿生殖系统疾病，此外还有脑部、脊髓或周围神经病变，都有可能造成性生活时射精过快、过早。但是，它们比起心理因素引起的早泄机会要少得多。可以这样说，大多数早泄者，都是心理因素所致。

正常射精规律是由性器官通过性交动作，将性刺激积累到相当程度上，传递到高级神经中枢，再传向脊髓内的“射精中枢”，由该中枢发布“射精命令”，导致射



精动作完成。如果一个人的心理状态处于过分激动、兴奋、紧张、焦虑、忧郁等情况下，高级神经中枢控制性功能的本领就会失调，也就难以按上述正常规律办事。性生活时，性刺激未达到一定强度，便引起高级神经中枢的兴奋，然后通过兴奋的扩散，很快造成脊髓中"射精中枢"兴奋，于是早泄现象便接踵而至。

但是，当医生与早泄者讨论心态问题时对病人说："你早泄的原因是因为太紧张，不够放松，这是心理因素在作怪时。"病人也未必同意与认可，反而会格外地感到迷惘不解。其实，诱发早泄的心理因素是确确实实存在的，这些潜在的不良心理因素，会潜移默化地影响着正常性功能的发挥，我们不应该否认与回避这个问题。下面介绍有关这方面情况：

①早泄者总是对自己的性能力特别警觉，同样对于自己是否能理想的完成性生活具有莫名的焦虑与紧张感，这自然会影响到性能力的表现力。有如一名射击运动员在奥林匹克比赛中，心中总是想着"金牌"而特别紧张，当然就不会打出最优秀成绩是一个道理。更有甚者，此种焦虑与紧张到头来会发展到对对方的畏惧，于是在配偶面前显得十分压抑，甚至战战兢兢，害怕失去对方的爱。此种焦虑必然会导致主宰性生活的神经支配的紊乱。

②初次性交，尤其是婚前性行为，害怕被旁人发现，于是匆匆忙忙地快速性交、射精。这种不断强化的尽快尽早射精的性交方式，成为一种激发射精的异常"兴奋灶"，会在以后长期性生活过程中促发射精过早，甚至早泄。

③青少年时期充满内疚的手淫，由于怕被别人发现，不得不总是在快速状态下完成手淫至射精。这种快速的结果，强化了尽早射精的方式，容易造成日后早泄。

④当女方不愿意接受性生活要求时，如果男方一意孤行，勉强进行性交，男子的反应也是尽快结束射精。若此类情况经常发生，长此以往必然会发生早泄。



⑤由于存在认为不能引起女方性高潮即是早泄的误解，男女双方中只要有一个人有这种想法，都会出现问题。如果男方有这种想法，无形中给自己戴上了早泄的精神枷

锁。如果女方有此想法，会给丈夫带来很大压力，到头来真可能引起早泄或性功能障碍。

说实在的，要解决早泄者这些潜在的心理因素并非轻而易举之事，凭借医生的几次解释与劝说也许会起一定作用，更重要的是夫妻之间必须开诚布公地沟通，讲出各自的心里话，讲出对性生活的不满与顾虑，求得彼此的谅解与宽容，这样才能放下"包袱"轻装上阵，夫妻配合默契，很好地互相磨合，反而会取得良好效果。

(3)不要奢望及依赖"灵丹妙药"：在这里要坦诚地告诉早泄者，不要奢望各种药物，更不要依赖各种治疗药物。因为，的确还没有什么药物对早泄是"灵丹妙药"。至于社会上流传的"金枪不倒丸"之类的药物，要么是夸大其词，要么是有害于健康，不可轻信。当然，仍然有一些药物对早泄治疗有一定功效。口服药包括：氯米帕明 50 毫克，临睡前口服；舍曲林每日 25～50 毫克；帕罗西汀每日 20～50 毫克；苯氧苄胺每日 20～30 毫克；苯丙胺每次 5～10 毫克，每日 1～2 次口服等。目前国内外用得较多的还是外用药物，在性交前 15～20 分钟使用，在阴茎头部涂抹 1%达克罗宁溶液，10%地卡因溶液等，以降低阴茎头部的敏感程度，减少早泄发生的机会。但是，这些都是权宜之计，根本疗法还在于夫妻配合及成熟的性技巧应用。

125. 什么是逆行射精？

逆行射精是指精液进入尿道后不是向前推进通过尿道外口排出体外，而是从相反的方向逆流通过后尿道与膀胱颈部开口处流入了膀胱中。因为精液与正常人排精方向相反，所以医学上称为"逆行射精"，社会上称为"倒枪手"。

逆行射精者膀胱颈部括约肌不能完全或根本失去关闭能力，致使精液通过尿道前列腺部逆流进入膀胱



中。逆行射精者有正常的性高潮与射精感受，只是尿道外口无精液排出，因此常常是因不育症而就医。

(1)病因:逆行射精的病因可分为3类:梗阻性原因——尿道膜部的阻力增加，动力性原因——膀胱颈松弛，神经性原因。

①梗阻性因素。精液在排出途中在尿道中遇到阻力而促使精液逆流进入膀胱中。包括尿道外伤、膜部尿道狭窄，以及各类炎性尿道狭窄导致长期排尿困难，使膀胱颈张力下降，近端尿道扩张，从而造成精液逆行射入膀胱。

②动力性因素(膀胱颈松弛)。正常情况下，膀胱颈部括约肌有如一道闸门，射精时会自动提前收缩——关闭膀胱颈部阻止精液流入膀胱。一旦产生了病变，则膀胱颈部松弛，膀胱与尿道连接部位的出口不能关闭，或不能完全关闭，致使精液反流入膀胱中。引起膀胱颈松弛的病因包括:先天性膀胱颈增宽、膀胱颈梗阻、膀胱憩室、输尿管反流、后尿道瓣膜病变。青春期后行膀胱颈与前列腺梗阻手术也是引起逆行射精的原因。

③交感神经病变所致。自主神经病变，如交感神经切除，多造成精囊瘫痪而非逆行射精，但轻度交感神经阻滞药或交感神经病变如周围神经损害等可导致逆行性射精。其中，最常见的是糖尿病所导致的逆行射精，呈慢性病变进展，射精容积也逐渐下降。据资料介绍，糖尿病病人有35%～55%出现阴茎勃起障碍，而50%的病人有射精异常。药物中如利血平、胍乙啶等肾上腺素能阻滞药使平滑肌收缩无力导致逆行性射精。

(2)诊断:病史中应注意是否有神经病史、手术外伤史、药物服用史等干扰因素。逆行射精者有正常性交过程，并具有性高潮与射精感觉，只是无精液从尿道口流出。确诊逆行射精的简单易行方法是，嘱患者通过手淫或性交方法在出现射精感或性高潮后，立即排尿收集标本供检查，若尿液中出现精子(死精子也是诊断根据)同时测定果糖应为阳性。此外，还可以进行排尿期膀胱尿道造影术以证实膀胱颈部结构有无异常情况或是否存在尿道狭窄。必要时可做尿流动力学检查以明确诊断。



(3)治疗

①药物治疗。只有在膀胱颈结构完整并具有可调节性才能收到治疗效果，如糖尿病者或自主神经病变者。对于先天性膀胱颈宽松者或膀胱颈手术损伤者药物治疗无效。但对于因手术导致的交感神经轻度损伤，精囊收缩还相对完整者，药物治疗可以增强收缩力，促使膀胱颈关闭，达到顺利射精目的。目前常用药物有溴芬尼腊明 8 毫克，每日 2 次，口服；丙咪嗪 25 毫克，每日 3 次，口服；地昔帕明 75～150 毫克，在性交前 1～2 小时服用等。

②手术疗法。一般认为因膀胱颈过宽松或 Y—V 成形术后引起的逆行射精者，可行膀胱颈重建手术，增加膀胱颈阻力，防止精液再开"后门"——进入膀胱，迫使精液走"前门"——通过尿道外口排出体外。

③逆行射精的姑息性处理方法。由于逆行射精仍然能使男女双方顺利完成性生活全过程，而且男方的性高潮与射精时的欣快感都能实现，对妻子也无什么不利影响与危害。若是不考虑生育的夫妻可采取姑息手术治疗。

对于有适应证、要求生育的患者，可以重新收集逆行进入膀胱内的精子，经过特殊处理后进行人工授精，仍然可以达到生育目的。但是，由于尿液中过酸或过碱性及低渗透压等因素都对精子的存活产生不利影响（甚至杀死精子，或使精子活力下降，严重影响精子受精能力）。因此，如果要收集膀胱尿液中精子进行人工授精的夫妻，必须到有条件的医疗机构诊治，采用科学方法收集精子并用人工授精技术才有成功怀孕的希望，否则是难以实现的。

126. 什么是不射精症？

与阳痿、早泄等症状相比较，不射精症是一种比较少见的疾病。患者在性交过程中，阴茎能很好勃起，也能在阴道内进行自由的抽插刺激，但患者却无性高潮



及射精感出现，更无射精动作及精液排出。所以，社会上戏称不射精者为“空枪手”。

正常人性交时，勃起的阴茎在射精后很快软缩消退；而不射精者，阴茎在无射精状态下持续勃起相当长一段时间后，才慢慢软缩消退，不但没有性高潮的欣快感，甚至还会产生一种不适的感觉。

(1)病因：不射精症的病因有病理性与功能性两类。功能性病因又有原发性和继发性两种。原发性功能性不射精症是指在清醒状态下从未有过射精，其原因包括：①性知识缺乏。患者缺乏应有的性知识，不懂得正确的性交姿势，或者性交刺激幅度过小，未能达到足够的性兴奋及“射精阈值”水平。②性淡漠。或因宗教的不正确宣传，或因道德的偏见视性交为不洁行为，从而对性生活表现极为淡漠。③性偏见。过分追求生育目的，把性生活变成匆忙的缺乏想象的感情分离的例行公事，使性反应性降低。④性畏惧。因经济负担等原因害怕妊娠，或对性行为的疼痛畏惧，女方限制男方阴茎摩擦，挫伤了男子的性冲动及性高潮。⑤性抑制。双方婚姻关系紧张，对配偶的猜疑或不信任和特殊的社会心理创伤等，使得性乐趣黯然失色，热情下降。⑥性干扰。性生活的环境条件太差，而双方怀有不安全感，唯恐他人窥视或偷听；或因夫妻双方生活与工作节律不同产生了性活动极不协调。

继发性功能性不射精症是指原先有过正常射精，后来因其他原因影响发生了不射精现象。例如，有的婚前同居怀孕后遭受指责，而婚后产生不射精；有的手淫能射精而阴道内不能射精；有的男子外遇时能射精，与妻子性交不射精；相反，有的男子与妻子性交能射精，但婚外性交不射精；有的人同性恋能射精，与异性性交不射精等，其主要表现为选择性不射精症。此外，在性交过频繁、过劳累、酗酒、忧郁及其他精神因素影响下，也会出现继发性偶然不射精现象。



病理性不射精较为少见，常发生于生殖器官解剖异常、脊髓病变、高位腹膜后淋巴结清扫术、腰交感神经节切除术等手术损伤所致。

(2)诊断:不射精症的主要特点是性交时间很长,都无情欲高潮和性快感,无精液射出,尿液中也无精子。若梦遗中可排精,则是由精神因素所引起的不射精症。

不射精症是造成男性不育的原因之一,而且也严重的影响夫妻感情,必须与逆行射精、无精子症相鉴别。

(3)治疗:对于不射精症治疗必须详尽分析病史资料及检查结果,然后制订治疗方案。

功能性病因所致的不射精症,应采取综合性治疗措施,包括:①性教育。进行性知识指导,应用感觉集中技术,即通过相互抚摸达到性感觉的高度集中,提高身体的感受力,促进性唤起反应,在此基础上,加强阴茎局部刺激,力争尽快达到射精阈值,激发射精过程的启动。②精神与心理治疗。针对患者的精神状态和心理特点,进行极具同情心的开导、解释、鼓励,消除其对性行为的畏惧、忧虑或自卑感。③性疗法。在治疗不射精症中需要妻子的高度配合,甚至起主导作用;进行夫妻共同治疗原则,训练妻子成为丈夫的好性伴侣;也可以借助于电动按摩器刺激阴茎,在男方感到快要射精时,女方快速把阴茎纳入阴道,并继续强化刺激直至射精,一次成功的射精活动就意味着突破了"难关",此后会长久克服不射精障碍。④其他方法。有人采用针刺方法,取曲骨穴、阴廉穴等,或灸大敦等穴位获得治疗效果;也有人应用雄激素提高性兴奋,有一定治疗效果。

病理性不射精症,必须先区分器质性病变的部位,如不射精症伴有低张型膀胱内压曲线,即膀胱内压于深呼吸或停止呼吸时出现明显波动,提示高位中枢异常,可应用左旋多巴激活脑内多巴胺系统,也可用二甲替嗪(磺胺异丙嗪),抑制脑内5-羟色胺系统来提高高级射精中枢的兴奋性,还可以应用三羟苯丙酮激活交感系统,促进射精过程。



127. 什么是射精痛？

射精痛是指在性交达到性高潮而射精时发生性器官部位的疼痛，也是常见的一种性功能障碍，多由于某些疾病引起。

常见的原因有精囊炎、前列腺炎、附睾炎、前列腺或精囊结石症；前列腺、附睾、精囊、尿道肿瘤；尿道狭窄；严重包茎、阴茎硬结、阴茎结石症等，必须仔细地寻找病因。

治疗射精痛的关键是对因治疗，所以医生要与患者一起努力寻找和分析病因，并且针对病因治疗才能收到一定效果。同时告诉患者，减少性交次数，进行理疗也能收到一定的疗效。

新婚男子产生射精痛的常见原因为性交频率太高，如有的新婚男子一夜性交 3 次左右，这样会使前列腺、精囊腺频繁充血肿胀、收缩等变化，发生痉挛收缩性疼痛，其诱因为射精所致，故称“射精痛”。

128. 为什么性交后喝冷饮有害于健康？

笔者在性医学专家门诊时，遇一位 20 来岁的小伙子前来咨询。他听老人讲，男人出精子后不能吃凉的东西和喝凉的饮料，否则就可能要了性命。并举了一个例子，当年他们邻居一大户人家的花匠，夏天在井旁边睡午觉时出现了“梦遗”，醒来后口干，随手从井里吊了桶凉水喝，午后便觉得肚子痛，次日回老家就死了。至今也不明白出“精”后（性交后），要禁止冷饮的道理是什么？



笔者告诉他：性交结束（排精）后，男人会普遍出现燥

热、口渴现象，尤其是对于某些情绪容易紧张或者身体虚弱者，在气温较高的夏季，更容易大量出汗而引起口渴难耐。从医学角度而言，此时急于吃凉食或者喝冷饮，对身体健康肯定是极其不利的。这是因为，性生活本身就是一项消耗体力的剧烈运动，有人形容性生活的高潮期有如“百米赛跑”，在性生活剧烈运动中，胃肠道血管都处在扩张状态中，而在胃肠黏膜充血未恢复常态之前就急于摄入冷食或冷饮，无疑会使胃肠道黏膜突然受冷刺激而强烈收缩，导致胃肠功能受到一定的损害，极容易引起胃肠道不适或者绞痛。同时，也为致病细菌入侵体内或体内的条件致病菌致病创造了有利的条件。

所以，如果在性交后出现大汗淋漓或者感到口干舌燥时，不宜喝冷饮或吃冷食物，但可以饮少量温开水解渴。在炎热的夏季过性生活，如果担心因口渴难耐，难以抵挡喝冷饮的诱惑时，不妨先饮用少量的温开水，在性交结束后 1 小时左右，待身体各部分器官的血液循环基本恢复常态后，再喝冷饮为好，千万不要贪图一时痛快而伤害身体。

但是，单凭排精后饮用凉水是不足以让男人丧命的。如果真有这种情况发生，那么在临床中将会有许多这样死亡的例证发生，而实际情况并非如此。至于你所咨询的那个因遗精后喝井水后突然死亡的个例，可能他有潜在的致命性疾病，由于冷井水的刺激而发病致死，可能仅仅属于某种巧合，而不太可能是遗精后喝了凉水“杀”死了男人。小伙子听完了上述解释后满意地离开了诊室。

129. 有助于男子性功能提高的偏方有哪些？

方 1：狗肉 500 克，黑豆 50 克，炖烂常服。

方 2：麻雀 5～10 个，去毛去内脏，洗净后炒熟，然后加入少量白酒，稍煮，再加水适量，加入大米 100 克煮粥，加葱白少许，再煮沸即可食用。



方 3：羊肉 100 克制成羊肉末，加入大米 100 克与水适量搅拌均匀，煮熟后食用。

方 4：每晚睡前将核桃仁 2～3 枚与 1 片生姜同时放入嘴里慢慢地嚼烂，再徐徐咽下。

130. 对男性有壮阳作用的食物有哪些？

（1）水产品类：包括海参、鲍鱼、淡菜、泥鳅等，都是有效的壮阳强精食物。鱼、虾、贝及海藻类含有丰富的锌元素与优质蛋白质，因此吃水产品可以提高性欲与性功能。

（2）麦芽油：含有丰富的 B 族维生素、维生素 E 等，如果维生素 E 缺乏会导致性功能减弱与退化、性激素分泌减少。因此，男性要常食用含有麦芽油的玉米、小米、全麦粉等以保持良好的性功能。

（3）辛味食物类：如调味用的葱、蒜、韭菜、薤、生姜等具有刺激性欲望的食物，有助于性功能发挥。

（4）动物肾脏：中医历来有以形补形，以脏补脏的食疗方法，认为性功能的好与差与肾有密切联系——肾藏精，为先天之本，只能补之。因此，猪、狗、羊、牛、马等动物的肾脏均有养肾脏、补肾气、益精髓之功效。例如，羊肾甘温，可补肾气；猪肾咸平，助肾气，利膀胱；狗肾对增强性功能有效果；有些动物的肾脏是中药，如海狗肾等。有些动物的睾丸也可以壮阳强体，还可以治疗阳痿、早泄、遗精、滑精等。



（5）种子仁类：如芝麻、葵花子、南瓜子、桃仁、花生米等都具有激发并保持性功能的作用。

（6）蚕蛹：雄性蚕蛹具有增强男性性功能作用，因为蚕蛹含有丰富的营养物质，能补肝肾、益精气、壮阳气、固涩止精，有利于阴茎勃起。所以男性，尤其是中老年人常食雄蚕

蛹能治疗肝肾亏虚、精气不足、遗精、举而不坚等症。

(7)虾类：虾是味道鲜美、营养丰富的食物，其补益作用与药用作用都较高。中医学认为，虾味甘、咸，性温，有壮阳益肾、补精、通乳之功效。凡久病体虚、气短乏力、不思饮食者都可以将其作为滋补品长期食用。性欲低下、性功能较差者食之更佳。

(8)淡菜：又名珠菜、壳菜。淡菜含有丰富的蛋白质、碘、B族维生素及锌、铁、钙、磷等多种微量元素。其味咸，性温，有温肾固精、益气补虚之功效。健康男子常食可强壮身体、增强性功能。淡菜也适用于男子性功能减退、遗精、阳痿、房事疲劳、精神不振等病症。

(9)泥鳅：泥鳅含有优质蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B_1、烟酸、铁、磷、钙等物质。其味甘，性平，有补中益气、养肾生精的功效。男子常食用可起到强壮身体、增强性功能的作用。泥鳅还可以用于辅助治疗性功能减退、遗精、滑精等病症。

(10)驴肉：俗话说："天上龙肉，地上驴肉，"可见人们对驴肉之爱好与高度评价。驴肉味道鲜美，是一种含高蛋白、低脂肪、低胆固醇的优质肉类，可以用于男性强身健体及提高性功能与性欲，也可用于治疗阴茎勃起不坚、腰膝酸软等症。

(11)牡蛎：又叫蛎蛤、蚝子。含有丰富的锌、铁、磷、钙等微量元素；还含有优质蛋白质、糖类及多种维生素。男子常食牡蛎可提高性功能及精子质量。牡蛎味咸，性微寒，有滋阴补阳、滋肾涩精之功效。对于男子的遗精、虚劳疲乏、肾虚阳痿等症有一定辅助治疗效果。

(12)鹌鹑：俗话说，要吃飞禽，还数鹌鹑。鹌鹑肉嫩味美，香而不腻，一向被视为野禽之上品。鹌鹑不仅是肉鲜味美、营养丰富，还含有多种无机盐、卵磷脂、激素，以及人体所需的多种必需氨基酸。鹌鹑的肉与蛋都是很好的滋补品，有补益强壮作用。中医学认为，鹌鹑肉可补五脏、益精血、温肾助阳。男子常食鹌鹑可增强性能力并增加精气、强壮筋骨。

(13)蛇肉：近年来，吃蛇肉已成为一种时尚，而且



越是毒性大的蛇越有人爱吃(当然是要将毒素完全处理干净的蛇肉)。人们发现雄蛇与雌蛇交配时会持续很长时间(蝮蛇的交配时间可达6～24小时之久),可见其性能力之强。因此,吃蛇肉除了营养丰富外,在某种程度上可以延长夫妻性生活的时间,从而更好地享受性爱。

(14)鸽肉:鸽子的繁殖力是很旺盛的,雄鸽的性欲与性能力极强,可以频繁交配,是由于雄鸽性激素分泌特别旺盛所致。所以,人们常把白鸽作为扶助阳气的强身健体之补品。中医学认为,雄鸽具有补益肾气、提高性功能的作用。同时,鸽肉、鸽蛋都含有极丰富的蛋白质、维生素、铁元素等,营养价值极高。

(15)狗肉:既往有"狗肉上不了正席"的说法,是因为人们对狗有偏见,认为狗是吃大便长大的,其肉未必干净。其实这是一种误解或偏见,甚至是无知,因为任何动物吃进体内的食物都是要经过消化吸收,然后合成自身蛋白质才能发挥作用的,狗也不例外。这一点古人也早有认识与阐述,《本草纲目》中记载,狗肉有安五脏,轻身益气,补肾补胃之功效。狗肉还有暖腰膝、壮气力、补五劳七伤、补血等功能。用黑豆烧狗肉,食肉喝汤,可治疗早泄、阴茎举而不坚。用熟附子煨姜共同烧狗肉有温肾壮阳、祛寒止痛之功效。狗肉性温热,多食易上火,凡热病及阳亢者慎食或少食之。

(16)荔枝:荔枝含有丰富的果胶、苹果酸、柠檬酸、游离氨基酸、果糖、葡萄糖、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 C 及纤维素等。中医学认为,荔枝味甘,性温,有补益气血、添精生髓、生津和胃、丰肌泽肤等作用。荔枝既是健身益颜的保健水果,又可用于治疗病后津液不足及肾亏、梦遗、脾虚泄泻、健忘失眠等症。据说为了保养杨贵妃的身体,唐朝皇帝(唐明皇)下令从产荔枝的南方用"八百里快马加鞭"将新鲜荔枝,从南方以最快的速度送到北方,以满足杨贵妃的口福。现代医学研究发现,荔枝有改善人体消化与血液循环的功能,故有润肌肤与美容养颜的作用。此外,荔枝还可以改善人的性功能,可用于辅助治疗遗精、阴茎举而不坚、早泄、阴冷等症。对贫血及肾阳虚所致的腰膝酸痛、失眠健忘等也有一定治疗作用。



(17)羊肾:羊肾又名羊腰子。含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E、维生素C及钙、铁、磷等元素。其味甘,性温。有生精益血、壮阳补肾之功效。《日华子本草》记载,"羊肾,补虚损,阴虚,壮阳益肾。适用于肾虚、阳痿者食用"。

(18)枸杞子:含有丰富的胡萝卜素、维生素B_2、烟酸、维生素C、维生素E等,还含有游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱,以及铁、钾、锌、钙、磷等多种微量元素。中医学认为,枸杞子味甘,性平,入肝、肾、肺经,有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤养颜、培元乌发的作用,是提高男女性功能的良药。枸杞子还可以治疗肝肾阴虚、头晕目眩、视物昏花、遗精阳痿、面色暗黄、须发枯黄、腰膝酸软、阴虚劳嗽等症。现代医学研究发现,枸杞子有增强人体免疫功能,增强机体的抗病力,促进细胞新生,降低血中胆固醇含量,减少动脉粥样硬化,改善皮肤弹性,延缓机体衰老,美肤益颜,提高性功能。枸杞子有兴奋神经作用,性欲亢进者不宜服用。

(19)松子:中医学认为,松子仁味甘,性微温,有强阳补骨、和血美肤、润肺止咳、润肠通便之功效。现代医学研究发现,松子仁中含有不饱和脂肪酸、优质蛋白质、多种维生素与无机盐。经常食用可强身健体,提高机体的免疫功能、延缓衰老、消除皮肤皱纹、润肤美容、增强性功能等作用。对于食欲不振、容易疲劳、遗精盗汗、多梦体弱、阴茎勃起不坚者有较好的辅助治疗作用。松子中含有丰富的油脂可滋养肌肤,促使皮肤细腻润滑。

131. 常用壮阳养生药膳有哪些?

韭菜子粳米粥

【原料】 韭菜子5～10克,粳米60克,食盐适量。



【制作】 将韭菜子研成细末备用,先将粳米煮粥,待煮沸后加入韭菜子细末及适量食盐,同煮成稀粥即可。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 补肝肾,暖腰膝,壮阳固精。适用于阳痿、遗精、腰膝冷痛、尿频、白带多。

枸杞羊肾粳米粥

【原料】 枸杞子 20 克,羊肾 1 对,粳米 100 克,姜汁 5 毫升,葱白 10 克,绍兴黄酒 10 毫升,食盐 2 克。

【制作】 将新鲜羊肾剖开,去除内膜洗净,切碎,加姜汁、葱白用绍兴黄酒拌匀,15 分钟后除去葱段。将大米淘净入锅加水适量与枸杞子、羊肾煮成粥,加食盐即成。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 益肾阴、补肾阳。用于肾虚、腰脊痛、腿脚软、头痛眼花、耳鸣、阳痿、遗精等症。

狗肉粳米粥

【原料】 狗肉 250 克,粳米 100 克,生姜汁少许,食盐适量。

【制作】 将狗肉洗净,切成 3 厘米长、2 厘米厚的小块,生姜切成小片,粳米淘洗干净,共置锅内,加入食盐与水适量,先用大火煮沸,然后改成小火煮成粥即可。



【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 温补脾肾,祛寒助阳,益气轻身。适用于阳气不足、畏寒肢冷、腰膝酸软、性功能减退等症。

金樱子粳米粥

【原料】 金樱子 30 克，粳米 50 克，食盐少许。

【制作】 将金樱子洗净，放入锅内，加水适量，置大火上烧沸，再用小火煮 10 分钟左右，滤去金樱子药渣，留汁待用。将粳米洗净，放入锅内，加入金樱子汁与适量的水，先用大火煮沸，再用小火熬成粥，加食盐即成。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 固精缩尿，涩肠止泻。适用于体虚，下焦不固之滑精、遗精、遗尿、尿频、白带多等症作用较好。

【警示】 凡患感冒发热等有实火、实邪、阴虚火旺，以及大便溏泄者禁食。

肉苁蓉粳米粥

【原料】 肉苁蓉 15 克，羊精肉 100 克，粳米 100 克，生姜、葱、食盐各适量。

【制作】 先将肉苁蓉加水 150 毫升，在沙锅中煮烂去渣；将羊肉切成薄片，放入沙锅中，加水 200 毫升，煮至肉烂时再加水 500 毫升并下入粳米，煮至米烂汤稠，再加入生姜片、葱、食盐煮片刻，加入肉苁蓉汁停火闷一会儿即成。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 补肾助阳，润肠通便，益气补虚，温中暖下，健脾益胃。此方法补阳而不燥，填精而不腻，药力平和，可用于肾阳不足、阳痿早泄、不孕不育、筋骨萎缩、大便秘结等症。现代医学研究表明，该药粥有降血压、促进腺体分泌等功能。



海参糯米粥

【原料】 海参 30 克，糯米 100 克，五香粉 3 克，姜、葱各 10 克，食盐少许。

【制作】 将海参（干品）用温水浸泡数小时后，剖开洗净切片，与糯米同入沙锅内，加水 800 毫升，用小火煮至海参熟烂为度，加入五香粉、姜、葱、食盐调味即成。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 益精血、补肾气、润肠燥、抗衰老。可治疗精血亏损、身体虚弱、消瘦乏力、肾虚不固、遗精阳痿、阴血亏虚、肠燥便秘等症。现代医学研究指出，海参营养丰富，蛋白质含量高，其中所含的海参素有刺激人体腺体分泌作用；对某些肿瘤有抑制作用。同时，对中风后的痉挛性麻痹有一定的治疗作用。

牛肾粳米粥

【原料】 牛肾 250 克，粳米 100 克，植物油、五香粉、姜、葱、食盐各适量。

【制作】 将牛肾洗净，去净内膜，切成薄片，与粳米同入沙锅中，加水 1 000 毫升，煮至肉烂粥熟，再加入姜、葱、植物油、五香粉、食盐调味，煮3～5 分钟即可。

【用法】 早、晚餐食用。

【功效】 益精、补益肾气、去湿。适用于遗精早泄、身体虚弱、脾虚纳差、风湿关节痛等症。

【警示】 牛肾性温，对于热盛、湿热、痰多者忌用。



海马童子鸡壮阳药膳

【原料】 海马10克，虾仁15克，子公鸡1只，绍兴黄酒20毫升，味精3克，食盐1.5克，湿淀粉50克，清汤500毫升，葱白、生姜各适量。

【制作】 ①将子公鸡宰杀后，除去毛与内脏并洗净，剁去爪、喙，放入沸水中氽后，再剁成小方块，分装成几份，每份约125克左右。②将海马、虾仁用温水洗净后，浸泡10分钟左右，分放在鸡肉上，加葱白段、生姜块、配料用一半(味精暂不下)，加清汤后上蒸笼蒸熟烂。③将鸡肉从蒸笼中取出，捡去葱白、生姜，把鸡肉扣入碗中，原汤倒入勺内，加入剩余的调料，用火煮沸，去除浮沫，加入淀粉勾芡收汁，浇在鸡肉上面即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 温中壮阳，益气补精。适用于早泄、阳痿、虚痨、消瘦、小便频数、崩漏带下等。

枸杞肉丝壮阳药膳

【原料】 枸杞子100克，猪瘦肉500克，熟青笋100克，熟猪油50克，食盐5克，味精3克，料酒10毫升，香油15克，酱油10毫升。

【制作】 ①瘦肉洗净，切去筋膜，切成7厘米长的肉丝；青笋也切成细丝；枸杞子洗净待用。②将沙锅烧热，用油滑锅，再放入熟猪油，将肉丝、青笋丝同时下锅，拌匀后加入料酒、酱油、食盐、汤、味精搅拌匀后投入枸杞子，再翻炒几下后，淋入香油推匀，起锅即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 滋补肝肾，强体抗衰。适用于体弱乏力、贫血头昏、视物模糊、肾虚阳痿、腰痛酸软等，此药膳具有阴阳双补的功效。



杜仲腰花壮阳药膳

【原料】 杜仲12克，猪腰子250克，料酒10毫升，酱油25毫升，味精、花椒各1克，生粉20克，大蒜、生姜各10克，食盐3克，白糖3克，醋5毫升，植物油100克，葱25克。

【制作】 ①猪腰子一剖两半，每半都去腰臊筋膜，切成腰花；杜仲加清水熬成浓汁50毫升。姜、葱洗净，姜切成指甲片，葱切成小段待用。②用杜仲汁，加入料酒、生粉各15克，再加食盐调拌腰花；白糖、味精、醋、酱油和生粉各5克，对成滋汁待用。③将锅置于大火上烧热，倒入植物油，至八成热时，放入花椒，投入腰花、葱、姜、蒜，快速翻炒，再沿锅倒入滋汁，翻炒均匀，颠勺几下即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 补肝肾，强筋骨，降血压。适用于肾虚腰痛、步履不稳、遗精阳痿、眩晕头昏、尿频、高血压等症。

韭杞虾壮阳药膳

【原料】 韭菜100克，枸杞子60克，鲜虾250克，鲜姜少许，食盐与料酒、植物油各适量。

【制作】 ①韭菜摘洗干净，切成2～3厘米长；枸杞子洗净温水泡软；鲜虾洗净去壳；姜切成细丝。②将锅置于大火上烧热，放油少许烧热，把虾肉、枸杞子、韭菜、生姜倒入锅中迅速翻炒至熟，撒入食盐、料酒，炒匀后即成。



【用法】 佐餐食用。

【功效】 补肾壮阳，益精养血。适用于肾阳虚衰，精血不足之阳痿、早泄、遗精、腰膝酸软、手足不温等症。

归黄乌鸡壮阳药膳

【原料】 净乌骨鸡1只，当归、黄芪、茯苓各10克，调味品适量。

【制作】 乌骨鸡去内脏、洗净；当归、黄芪、茯苓洗净后放入乌骨鸡腹腔内，并用线缝合，放入沙锅中煮熟烂，去药渣，加调味品即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 健脾养心，益气养血。适用于月经超前，经量过多，精神疲倦，心悸气短，失眠等症。

归参公鸡壮阳药膳

【原料】 当归20克，太子参30克，小公鸡1只，生姜末、料酒、食盐、香油、葱、味精各适量。

【制作】 宰杀小公鸡，去毛洗净，去内脏；将太子参、当归放于鸡的腹腔内，置于大沙锅内，加入料酒、食盐、生姜末、葱及清水适量，先用旺火烧沸，后改用小火炖至烂熟即可。起锅时加入味精、香油后食用。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 滋阴养血，补精益气。适用于女子性欲低下、形寒肢冷、神疲体倦、纳少便溏、月经量少、色淡质稀、小腹冷痛、面色苍白或萎黄者。

复元壮阳汤

【原料】 淮山药50克，肉苁蓉20克，菟丝子10克，葱白3根，胡桃肉几个，粳米500克，羊瘦肉500克，羊脊骨1具，生姜、料酒，八角、花椒、胡椒粉、食盐适量。

【制作】 ①先将羊脊骨洗净后剁成数节，羊瘦肉



用清水洗净后与脊骨一同放入沸水锅中，氽去血水后再洗净备用。②将淮山药等药物用布袋子装好扎口，生姜与葱白拍破，羊肉切成条块。③再将上述食物与药袋同时下入锅中，加清水适量，置大火上煮沸后，去掉浮沫，再放入花椒、八角、料酒，移至小火上继续炖至肉熟烂为止。④最后将肉与汤用碗装好再加胡椒粉、食盐调味即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 此汤温中暖下。适用于虚劳羸瘦、腰膝酸软无力等症。

狗肉壮阳汤

【原料】 狗肉 1 000 克，菟丝子 30 克，附片 15 克，食盐、味精、葱白、生姜、料酒各适量。

【制作】 ①先将狗肉清洗干净，整块下锅，用沸水煮透，捞出用凉水洗净血沫，晾干水分，切成 3 厘米长的小方块；生姜、葱白洗净，姜切成片，葱切成小段。②再将锅置于火上，放入狗肉、姜片煸炒，烹入料酒炝锅，然后一起倒入大沙锅内。同时将菟丝子、附片用纱布包好，放入锅内，加清汤与食盐、葱白后置大火上烧沸，去掉浮沫盖上锅盖，用小火炖至狗肉熟烂，挑出生姜、葱白，加入味精调好味道，分装成 10 份即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 补中益气，温肾助阳。适用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软无力等症。

参茸鸡肉壮阳汤



【原料】 高丽参 5 克，鹿茸 3 克，鸡肉 100 克，调味品适量。

【制作】 高丽参切成薄片；鸡肉洗净，去皮，切粒。将高丽参、鸡肉与鹿茸放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，在

小火上炖120分钟左右，调味后即成。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 大补元气，温肾壮阳。适用于元气虚弱、肾阳虚衰、畏寒肢冷、早泄阳痿、宫冷不孕、小便频数、腰膝酸软等症。

双耳壮阳汤

【原料】 黑木耳、银耳各10克，冰糖适量。

【制作】 先将黑、白木耳洗净分开泡，使其完全涨发开。然后把浸泡好的黑木耳、银耳一起放入碗中，加水与冰糖，放蒸笼中蒸50分钟左右，取出微凉后即可。

【用法】 佐餐食用。

【功效】 滋阴清热，补脑强心。适用阴虚内热、口渴乏力、心烦失眠、记忆力减退等症。

132. 为什么性交不宜频繁?

(1)对男方的不利影响：从男性方面来说，精子与精液的形成都需一定的过程与时间。因此，只有间隔一定的时间性交才能保证精子与精液的数量与质量。同时，间隔一定时间性交也可保证体力与精力都相当充沛，更能达到满意的效果。

(2)对女方的不利影响：从女性方面来说，许多女人在一段时期的禁欲后做爱，会感受到前所未有的高潮体验，甚至可能比前一次更能体会到连绵高潮，真的是所谓“久旱迎来了甘露”的滋润，这在性医学上叫做“性渴望症”。间隔一定时间后性交时，此时男人有较



强的性欲冲动，女性也一样在欲火中燃烧，其娇羞媚态、风情万种更是撩人，往往使男方神魂颠倒，双方可说是一触即发。若男方不会控制性能量的规律性释放，即控制射精的速度，就会在3分钟内很快将性能量释放完毕，女性还不一定得到足够的性满足。

大多数的女人也都不爱夜夜春宵，因为这样只能"浅尝即止"，有如例行公事，没有激情；男人也太疲于奔命而半软不硬、有气无力，只为应付而匆匆了事。因此，懂得享受性爱的夫妻，宁愿间隔3～5天，期待感受更深、更长一点的高潮，而纵欲放任就体会不到这种期待、忍耐的情趣。

夫妻做爱不必拘泥形式，也不必拘束，最好是在互相兴奋、刺激下，有如干柴烈火、一触即发，才容易达到顶点。

(3)对生育的不利影响：①频繁性交精子质量下降。②精液量减少。③附性腺体(前列腺、精囊腺等)功能失调。④女方卵子排出异常(意外排卵或不排卵)。⑤不利于受精卵着床成功。⑥影响孕期保健与妊娠维持。

133. 为什么说忍精不射不利于双方健康？

为了延长双方的性快感，男方可以稍微忍耐一下，慢点射精，控制性能量的释放速度。但少数男子受"一滴精，十滴血"的影响，想忍精不射或慢射，要知道，男性最忌忍精过度，最后无法泄出，又弄痛了女性的阴道而且精神上也得不到性的享受。尤其男性在忍精失败后，泄出一点精液，阴茎变成不软不硬时进退两难，双方都无快感。



男人最销魂的时候是在精液呼之欲出之际。因此，为了配合女人较迟的高潮，可以稍微忍耐片刻——减慢阴茎刺激的速度，让女性在接近高潮的时刻突然猛烈冲刺，最后射精而达到全身酥软的顶点。这种最后的狂潮也可带动女性的响应及连绵高潮，达到双方都满意的目的，最后双方一

睡方休。

精液是由睾丸、附睾、前列腺、精囊腺等器官的分泌物组成的，是要按规律排出的物质。因此，不能错误地认为精液是男人的“精华”，是不能损失的东西。相反，只要有规律地排出来，才能促进新精子与精液生成，这才符合新陈代谢的规律性，才有利于健康。所以，性交时“忍精不射”对男方与女方都是有害无益的。

现代医学证实，精液分为无形成分与有形成分，前者主要指精浆，后者主要指精子。从成分分析，主要是水分与部分蛋白质与酶类。因此，精液的正常产生与正常排出是生理现象，所以称为“水满则溢，精满则泄”。正常性生活射精是性高潮的表现形式与必须步骤，若无射精发生是一次不完整的性生活，也不会产生身体与精神的双重欣快与愉悦感。因此，夫妻之间过性生活绝不要忍精不射，否则对双方健康都不利。但要做好节育避孕措施的落实。

134. 精子质量异常如何诊治?

男子精子质量与数量是决定男子是否有生育能力的依据。检查精液就能得出较为明确的结论。所以新婚夫妻若想怀孕而未如愿时，首先要从男方精液检查开始，因为这种检查既方便又价廉，并且结果快而明确。

(1)无精症：是指射出的精液经过离心沉淀后用显微镜检查未发现精子(包括死精子)，连续3次检查结果均无精子，称为无精症。

(2)少精子症：是指排出的精液中每毫升精子计数少于2 000万个。

(3)劣精症(弱精症)：是指精子数量达标，但精子质量低下，受孕率低。具体而言，精子运动速度缓慢，甚至呆滞或原地转动，一般活动率低于60%；A级与B



级运动精子少于50%;死精子数大于50%。

(4)死精症:是指精液中精子经过特殊染色后,在显微镜下检查发现死亡精子比例大于50%者。

(5)中医中药治疗:①肾阴亏虚型。表现为精子数量少,畸形精子多。治则:滋阴补肾,填精种子。药用五子衍宗丸、左归丸等。②肾阳不足型。表现为精液清冷,精子稀少,活力低下,射精无力,阳痿早泄等。治则:益肾温阳,佐以补精。药用右归丸加减。③湿热下注型。表现为精子数量少,死精子比例多,精液不液化,强阳不射精等。治则:清利湿热,消肿解毒。药用程氏萆薢分清饮加减。④淤血阻滞型。表现为精索静脉曲张,无精或少精,伴有睾丸坠痛或小腹作痛等。治则:活血化瘀通精。

(6)西医西药治疗:①无精症。分为阻塞性无精症(也称假性无精症),手术方法疏通阻塞部位;睾丸性无精症(真性无精症——不产生精子),行人工授精术。②少精症。可以分次收集精子,积少成多,做人工授精术;也可以做卵子内单精子注射术。③劣精症。针对病因用药物治疗,如睾酮、绒毛膜促性腺激素等。④死精症。分析死精原因,如缺微量元素锌等,可补充。生精周期为75±15(天),一般治疗效果较好。





九、女性的生殖与性功能保健

女性对婚姻是十分重视的，她认为这是将一生的幸福寄托给了一个她信得过的男人，所以社会上说，女子出嫁是“托付终身”。这个幸福中理所当然包括“性福”在内，也包括生儿育女。因为婚后由于性生活会带来许多新的情况。因此，女性婚后比婚前更要注意生殖与性器官保健。

135. 女性对结婚应具备什么样的心理？

人的身体健康应该包括身体、心理都处于良好的状态，并且与社会保持和谐的协调关系。要想婚后生活美满，除了有良好的身体素质外，还必须具备良好的心理状态。

心理因素不仅对学习、工作、生活等方面有着重要的影响，而且对婚姻与生育也产生极其重要的影响。这就是人们常说的精神爽、心情好、万事顺利，自然有利于怀孕。医学专家指出，人的心理活动受神经与内分泌系统调节，女性更为明显，如月经周期长短、经期时间长短、经量多少等都容易受精神因素的影响，新婚女性反应更为明显。其实，女性的排卵功能也会受心理因素的影响与调节；卵子的受精、受精卵的发育与着床；早期胎胚的健康发育等都受女性心理因素的调节与影响，医学上称为神经—体液调节机制。因此，女性一定要调整好自己的情绪，保持愉悦的心情才有利于婚后的生活与怀孕，只有这样才能生育健康活泼的宝宝。

当代男女都是自由恋爱与自由结婚，比较旧社会那种“父母做主”或“媒婆介绍”要文明与健康，这是社会进步的表现。但有少数女性对于结婚心理准备不充分，尤其是对于性生活知识缺乏，对于新婚期避孕的重要性认识不足，措施不到位，往往会产生诸多心理问题和实际问题——意外怀孕等。因此，新婚女性要调整好自己的心态，更要落实好节育避孕措施，才能使蜜月生活更加甜美，心情更加愉快！



136. 为什么说加强自我心理调节有助于婚后幸福与怀孕？

医学专家指出，精神心理因素在女性婚后的生活中是否幸福与能否顺利怀孕具有双重调节作用，即良好的精神心理因素能促进夫妻性生活美满与健康妊娠；不良的精神心理因素会影响性生活与受孕，也会影响妊娠的顺利进展。因此，新婚女性要主动地调节自己的情绪，保持愉快的心情，为自己婚后的幸福生活与顺利受孕创造有利的条件。可以采取以下调适方法：

(1)加强个人思想修养：可以阅读一些有助于精神心理调适及平衡的书籍、杂志、报纸等，或看一些相关的影视作品，听一些熟悉又悦耳的乐曲，增强自控能力和对刺激，甚至是挫折的心理承受能力。

(2)养成良好的社会适应能力：社会本来就是丰富多彩的，是方方面面共同组成的和谐社会。现代社会又是一个激烈竞争的社会，其中处理好人际关系是重点和关键。对工作中的人际关系要坚持原则，端正态度，不卑不亢，不传播是非，不听信流言蜚语；对上级尊重、对同事友好；对家人关爱、对朋友亲切、对丈夫恩爱，对公婆孝敬，对乡亲们友好往来，对邻居互相关心，自然会如鱼得水，心态就好了，有利于怀孕。

(3)有良好的精神状态：每个人都是社会中的一员，又是独立的个体。只要自己具有良好的精神状态，做到自强、自尊、自爱、自立，并且不断地改善与优化自己的工作、学习、生活环境，就能从中探索出适合自己的最佳方法与心理调节措施，使自己很快地进入新婚后的角色，适应新的环境，心情轻松愉快，既有利于工作、学习，又有利于受孕与健康妊娠。



137. 为什么情绪不好会影响婚后性生活与怀孕？

国外科学家曾经说过："只要放松，就会怀孕。"当然，这是指那些生殖系统的器官正常，只是由于精神过度紧张所导致不孕的女性而言的。但是，这种说法是有一定科学道理的。因为情绪过度紧张会导致内分泌失调，尤其是生殖内分泌受到明显干扰，是影响夫妻性生活与妊娠的一大因素与障碍。

生活中常能见到，有的女性结婚多年迟迟不见怀孕，一心想早日生育的妇女不免内心紧张，并且多方求医，想尽办法，但却总难如愿以偿。对于这些急于怀孕的女性，人们都很同情，总是安慰她说："你年纪尚轻，又没有患什么疾病，不用太着急，说不定过些日子，水到渠成，终究会怀上的。"这短短的几句话虽然起不到实质性的治疗作用，但对不孕女性是一个极大的安慰。内心踏实了，紧张与焦虑的心情有所缓和，过了一段时间，她们往往在不知不觉中就成功地怀孕了。

另外，生活中还有这样的实例，有的夫妻结婚多年未生育，而在领养一个孩子后，妻子又怀孕了。这种现象在生活中并不少见，这正是精神因素对生育调节的一种内在反应。

1999 年，丹麦科学家指出："对于月经周期较长的妇女，心理紧张可能是降低生育能力的一个危险因素。"奥胡斯大学附属医院约兰德教授的研究小组对 393 对年龄在 20～35 岁没有生育过但计划要生孩子的夫妻进行研究观察，结果发现月经周期延长的妇女经过医务人员的科普宣传，解除了紧张情绪，顺其自然，这些女性精神放松了，6 个月的时间内有 233 对(占 59.3%)怀孕了。可见解除精神紧张情绪，思想放松后，自然受孕率明显增加。



美国哈佛医学院的妇产科医生将 184 名未孕妇女随机分为 3 组。第 1 组侧重于缓解精神压力的心理疗法；第 2 组侧重于集体感情及经验交流的心理疗法；第 3 组则接受常规的不孕症医学治疗。这 3 组女性的年龄、受教育程度及不孕时间基本相同。1 年后发现，第 1、2 组的怀孕率达到 42%以上；而第 3 组的怀孕率远远低于前两组。于是，专家们告诫未孕女性，在排除了影响生育的器质性病变之后，心理疗法是一种既省钱又有效的治疗不孕症的方法。并指出，在不孕症的治疗过程中，不妨把这种疗法作为首选措施，只有在难以奏效的情况下，再考虑别的治疗方法。

138. 女性不孕常见的心理问题有哪些？

女性由于结婚后相当长一段时间未能怀孕或生育，所以心理往往处于压抑状态，郁闷不畅。当看见同龄人的孩子时，都是爱不释手，而内心中有着说不出的"滋味"，多么希望自己也早日成为一个母亲。尤其在广大农村，不孕的女性在外承受着巨大的社会舆论压力，有时在家中也缺乏公婆的理解。因此，心理问题得不到合理的排解，郁闷的情绪得不到适当的释放，这样更不利于怀孕。有这种心理状态的女性要勇敢地走出来——到医院去接受科学的检查与正确的诊治，并且主动地向医生宣泄你的思想"苦恼"，请医生帮助你解开"思想疙瘩"。这些女性也应主动地提出来与爱人一起面对不孕的现实，共同承担责任，同时进行科学的医治，才能走出"围城"。

若结婚 2 年尚未怀孕，女性不要把责任全揽在自己身上，因为 1/3 的原因是男方的，所以主动动员丈夫与自己一同检查，只有排除了男方原因后，才做进一步的检查与诊治，绝大多数不孕症是能治愈的。



139. 何谓生殖健康新概念?

生殖健康也称为性健康,是人整体健康的一个部分,与怀孕、生育、性生活等密切相关。

世界卫生组织专家指出,生殖健康(性健康)的内涵是指人类身体的、精神的、智力的和社会的诸方面"性反应"的多层次综合表现,且能积极地丰富和提高人的个性、联系交往与情爱。具体内容为:①性健康应包括按照社会与人类伦理道德需要的一种享乐,有控制性行为及生殖习性的能力。②性健康也包括能避免由于畏怯、负罪感、错误的信念和其他类似心理因素所致的习惯性性反应和有损正常性关系等行为表现。③性健康还包括免于导致性和生殖功能损害的人体器官的失调、疾病和功能的不足。由此可见,生殖健康不仅对生殖功能,而且对性健康、性享乐及整体身心健康赋予了新的内涵,是一个全新的概念。

140. 精神压力大为什么会促使生殖器官患病率升高?

北京市慈铭健康体检机构对 53 545 名女性进行体检,结果提示那些精神压力大的职业女性生殖器官的患病率明显升高。例如:①乳房发病情况。在 53 545 名中有 16 831 名有乳腺增生症,占参检人数的 31.43%,是本次体查中检出率最高的疾病。医学专家指出,乳房增生性疾病若不及时治疗,其中 3%～5%会出现癌变。北京市乳癌患



病率接近万分之三，年均增长速度高于欧美等国增长速度的1%～2%，已成为女性肿瘤的第一杀手。②子宫发病情况。精神压力过大也威胁着女性的另一重要的生殖器官——子宫，易发生子宫肌瘤。本次体检中有2 489人发现患子宫肌瘤，占参加检查人数的4.65%。③体检者中未育、不孕及性生活不协调的妇女，患病率明显升高，这与她们的精神压力大有明显关系。同时，子宫肌瘤又是造成不孕症、流产及贫血等疾病的原因。

精神压力过大影响身体健康是医学界的共识。主要是通过神经内分泌系统失调影响生殖器官生理功能，结果导致乳腺增生、子宫肌瘤等。

141. 女性怎样做才能保护生殖器官健康？

现代医学指出，女性在日常生活中往往忽略了精神情绪方面的调节，或者说对健康重视不够，尤其是对生殖健康重视不够，认为这是“私房病”或是“隐私病”而不及时诊治，才导致乳房疾病与子宫肌瘤等疾病的发生增加，以至于不能顺利怀孕。因此，不孕不育的女性必须注重精神心理因素的自我调节，掌握好保健的主动权，维护自身健康，尤其是生殖器官的健康，为顺利妊娠创造良好的条件。

中医学认为，“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过度都是致病因素，所以要防止大喜大怒大悲、多思多虑和多愁善感等不良精神因素的刺激。提倡性格开朗、心胸开阔、为人乐观，避免精神过度紧张及过度劳累和心理负担过重等现象发生。这样就能提高机体的免疫功能，增强抵御疾病的能力，有利于怀孕。



如何减轻精神心理压力呢？在此给新婚女性及不孕不育女性提出如下建议和措施：

(1)增强保健意识：俗话说，无病早防，有病早治。人们的健康观念近年来发生了很大的变化，过去是以治疗疾病

为导向与重点；现在是以健康与预防为导向和重点，树立全面的健康观念，重视生物医学变化的前因后果及背后的影响因素，这就是当前的新型医学模式：生物——心理——社会医学模式。对于精神心理因素和社会因素对健康的影响，对生殖器官及生殖功能的影响都给予了高度的重视和关注。因此，女性朋友们都应该增强自我保健意识，主动关心自身健康，包括生殖健康，不要把健康的责任感全推给医生，这是不明智的选择。

(2)女性要全方位关爱自己：21世纪女性健康的主题是：生命的准备、生命的保护和生活的质量。女性要从身体、思想、心理和社会适应能力等方面全面关爱自己，促进健康，才能有利于生育。主要的措施包括营养均衡、合理，精神情绪饱满及愉悦，身材适中而健康，坚持锻炼与意志培养，家庭事业都和谐发展。

(3)警惕药物对生殖健康的不良影响：药品是治疗疾病的手段之一，患病时不可不吃药，但不可滥吃药。社会上流传"是药三分毒"也是有一定道理的。尤其是对未生育者更应慎重使用某些药物，如性激素类药物往往会干扰女性的生殖内分泌功能，从而影响排卵与怀孕。

(4)对生殖器官疾病要早防早治：中医学中有3句名言，"上医治未病，中医治欲病之病，下医治已病"。这里指的"上医"、"中医"、"下医"不是医生的等级，也不是医生的分类，而是指医学上对疾病的3种处理方法：治未病——预防为主，是上策(上医)；治欲病之病(亚健康状态)——防治结合，是中策(中医)；治已病——治疗患者，是下策(下医)。

对女性生殖器官重在保健和呵护，以预防为主。例如，有的女性月经周期不规律、经期过长或过短、经量太多或太少或淋漓不尽等，已经是生殖器官亚健康状态的表现——属于欲病之病的范围，就应该及早去医院诊治，使之早日康复，为确保性生活愉快与顺利怀孕及生育打好基础。对未孕女性建议每3～6个月到条件较好的医院进行一次生殖系统检查是必要的。

(5)保持外阴清洁卫生：女性朋友切记清洗阴部的用具一定要专人专用，不能随便与人共用。即使在家



中，也要分开浴盆、浴巾之类的用品，确保不互相传染；这种良好的卫生习惯应从小女孩培养起，并坚持终身。

(6)丈夫必须保持生殖器清洁卫生：做到每晚清洗，尤其是包皮过长者每晚必须将包皮翻转过来彻底清洗。否则包皮垢会在性交时带进妻子的阴道内，轻则导致宫颈炎、宫颈糜烂，重则可诱发宫颈癌。

142. 为什么说乳房的保健十分重要？

乳房是暴露在胸部体表的器官，容易受到各方面因素的影响，尤其是体力劳动与体育锻炼后产生大量汗水，浸湿内衣，覆盖在乳头及乳房上，容易促使细菌生长繁殖，有损健康。所以，要勤换勤洗、勤晒内衣，保持胸部衣物干燥、卫生、舒适、柔软。平时要用柔软的棉织品洗乳头与乳房，并用干燥毛巾轻轻地擦干。适时适度地调整胸部衣物，如夏天穿透气性好的衣服，冬天穿保暖性好的上衣，劳动之前将乳房适当束紧，以免劳动中摆动幅度过大而受伤，劳动后立即清洗保健。最好养成戴胸罩的良好习惯，对保护乳房健康十分有益(图 10)。

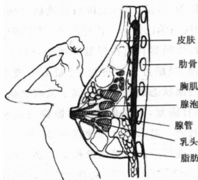


图 10 乳房的结构



从夫妻性生活方面来看，妻子的乳房也是吸引男性的器官；从女性的形体来说，乳房发育好的女性更能体现出自己的“线条美”。因此，不论是从自身健康、夫妻恩爱，还是从抚育后代出发，都必须科学地保护好乳房。

人们习惯把妈妈的乳房（乳腺）称为宝宝的“粮仓”，所以把缺少乳汁的婴儿称为“缺粮户”。为了确保产后宝宝有足够的乳汁喂养，必须对乳房倍加保护与科学保健。

143. 乳房保健的要领有哪些？

保护乳房的健康，首先在于维护它青春期的正常发育，预防乳腺疾病的发生。新婚女性加强乳房保健的要领如下：

(1)不要束胸：有些女青年受旧思想的影响，担心别人发现自己胸部突起性变化，有意穿过紧的上衣，甚至用布类束紧胸部及双乳房，或者故意含胸驼背，这样对乳房及胸部发育是极其不利的。乳房的发育与身体其他器官一样，是正常生理现象，任何羞怯心理都没有必要，应该理直气壮，创造条件促进乳房发育。

(2)提倡适时佩戴乳罩：戴乳罩与束胸完全不相同，乳罩是按乳房的形态与大小及胸围的大小选择的保护乳房的用品。对乳房具有良好的保护与保健作用。但何时佩戴乳罩，这是要注意的，一般在青春发育期过后即可佩戴。若乳房发育较差，也可延迟佩戴，太早佩戴乳罩可能影响发育。

(3)注意乳房卫生：经常清洗乳房，及时洗去乳房上的油脂样物质和汗液。要避免挤压乳房。注意保持良好的坐姿。避免劳动时经常是某一侧身体用劲，否则会影响两侧胸大肌发育不平衡，导致两个乳房大小不一致、不对称而影响美观。

(4)学会自我检查乳房：这是预防和及早发现乳房



异常情况最方便的办法。检查时平卧在床上，背部垫以小枕头或折叠好的床单，使乳房平铺在胸壁上，将被检查一侧的上臂高举过头，便于触摸。用左手检查右乳房，用右手检查左乳房。检查时手指并拢，用手的 3～4 个手指掌面轻柔触摸乳房，切忌重按，以保持手指端触觉的敏感度。检查的顺序通常是从乳腺内侧部分开始，从锁骨下逐渐以平行的方向触摸至乳房下部；然后是乳房外侧，从乳房下部开始，依次向上部触摸，最后触摸腋窝部。一侧乳房检查完毕后，换另一只手以同样的方法检查另一侧乳房。此类检查可以在晚上睡前或早上起床前自我进行，一旦发现异常情况或可疑之处，及时请医生复查。

(5)正确看待乳房的大与小：身材瘦长或因遗传因素等影响，有些女孩子乳房偏小，胸部较平坦，对此不必过多顾虑。因为乳房大小主要是脂肪充填和其后的胸大肌作垫衬，而乳房中的乳腺泡与乳腺管基本上是无多大差异的。所以只要增强营养，加强锻炼，尤其是胸大肌锻炼，如扩胸运动等都可以促进乳房发育。当然也可以对乳房进行适当按摩，会对乳房发育有一定的促进作用。但千万不能急于求成，也不能乱投医与滥用药物，否则适得其反。

144. 胸罩在乳房保健中起什么作用？

为了确保乳房健康，佩戴合适的胸罩是必要的。佩戴胸罩的益处包括：



①可以保护乳头，防止擦伤。②保持乳房正常形态，防止乳房松弛、下垂。③可以减少行走、运动与劳动时乳房的摆动和不适感及损伤。④能促进乳房内脂肪的积聚，使乳房更丰满。⑤胸罩对乳房起到有效的支持与扶托作用，使乳房的血液循环、淋巴循环保持通畅，有利于乳房的发育与健

康。⑥可以保持乳房的清洁与卫生。⑦有利于体现女性的曲线美，对女性精神与心理是有益的。由于胸罩的主要作用是保护乳房，所以也称为“乳罩”——更确切。因为胸罩或乳罩过于专业化，也太“锋芒毕露”，而社会上常称为“文胸”比较文雅。

145. 如何科学地选择胸罩？

对女性来说，佩戴合适的胸罩比穿合适的内衣更重要，因为胸罩是紧紧贴近双乳房的，并且活动余地很小，因而选择与佩戴合身的胸罩对乳房保健尤其重要。那么如何科学的选择胸罩呢？

(1)型号大小合适：选择适合自身胸部大小型号的胸罩号码，购买胸罩前要测量一下自己的胸围(胸底围)，方法是用软尺沿着两侧乳房下沿测量胸围周长，所测尺寸就是本人选择胸罩大小的依据。例如，测得的胸底围是78厘米，就应购买78厘米的胸罩。还应适时更换，因为人的胸围是在变化的。

(2)优质舒适棉织品：胸罩的质量，应该选择柔软、透气、吸湿性能优良的纯棉织品，而不要选用尼龙或其他化纤材料制成的胸罩。

(3)背带长短合适：胸罩背带的长短要合适，最好有一段松紧带，有一定的伸缩性，以适应胸部的呼吸与扩展运动。

(4)背带宽度适宜：胸罩背带的宽度要适宜，不要过窄，以2～3厘米宽较合适。因为窄带式胸罩佩戴后肩部皮肤如同缠上了一道细绳索，上肢活动时窄带在很小的范围内来回摩擦，时间长了会导致肩背部肌肉持续紧张，引起肩酸背痛，甚至肩周炎。

(5)胸罩周边柔软：胸罩的周边要柔软，不要选择胸罩周边是用尼龙丝或金属丝制作的胸罩，因为这种胸罩看起来挺拔美观，但戴在身上时间长了会磨损皮肤甚至乳房。



146. 佩戴胸罩的注意事项有哪些?

(1)胸罩应勤换洗:尤其是夏天,应每天(必要时随时)更换干净卫生的胸罩;冬天也应2～3天更换1次,以保持胸罩的卫生,有利于乳房健康。

(2)不宜戴胸罩睡觉:尤其是夜间睡眠更应脱去胸罩。根据医学专家的长期研究结果提示,在诱发乳腺癌的诸多因素中,胸罩压迫乳房与戴胸罩时间过长是重要因素之一。美国专家认为,人体内有少数细胞容易发生癌变,但是由于正常人体内有免疫力的存在,能随时将变异的细胞消除,所以并不发生癌症。若胸罩对乳房长时期的压迫与束缚,就会减少或阻止乳房内的淋巴回流,使体内消灭癌变细胞的能力降低,从而使患癌症的机会增加。因此,睡前要及时脱去胸罩。

(3)警惕"胸罩综合征"发生:所谓"胸罩综合征"是指由于长期使用窄带式胸罩或胸罩尺寸偏小、穿戴过紧引起肩部不适,尤其是肩膀酸痛、胸闷、头晕、恶心、上肢麻木,头颈部旋转时有针刺感者。通过检查发现肩、背部的局部肌肉有不同程度的老化,X线检查发现有颈椎肥大性改变时,医生把这类因胸罩引起的症状与体征称为"胸罩综合征"。

(4)避免乳头受压内陷:每个女性乳房的大小、形态及乳头是不完全一致的。女性对自己乳房的大小不必太在意,因为乳房的大小是乳房脂肪多少的表现,与其功能结构——腺管与腺泡关系不十分明显。所以,未生育的女性切记不可轻易进行各种"丰乳术"。重要的是,如果乳头内陷(俗称"马口奶头")等必须及时纠正,以利于将来哺乳。



(5)注意胸罩大小的更换:由于女孩子胸廓及乳房的发育是一个逐渐缓慢发展的过程,初期买的胸罩可能当时是合适的,但过一段时间可能会偏小、偏紧,不利于乳房发育,必须及时更换相对大小而合身的胸罩。

147. 女性为什么不能随便做"丰乳术"?

当前，各种各样的"丰乳"广告频繁见于各类媒体，并且用了不少诱导之词，如"挺美"等，还配有乳房丰满的美女图，以吸引女性去做各式各样的丰乳治疗或整形。可以说，各式各样的乳房治疗或整形，除了对乳房的形态有一些改善外，对其功能是没有任何帮助的，甚至是破坏性的影响。因此，未生育过的女性最好不要随意去做任何类型的"丰乳术"。不论是注射方法或是手术方法，都对乳腺自身组织结构是一种损伤与破坏，对将来的哺乳有百害而无一益。笔者奉劝爱美的女性切莫把自己的身体当作了厂商与美容院的"丰乳试验品"。即使外用的丰乳剂、丰乳膏等也要谨慎使用，因为这些剂型中基本上都含有激素成分，尤其是雌激素，可能有短暂的丰乳效果，但停用即恢复原状，长期应用又会带来许多副作用和不良反应，最好不要使用。

148. 女子对精液过敏如何处理?

由于男子的精液是一种异性蛋白，是一种抗原物质，但它的抗原性较弱，一般不引起女方的变态反应(也称过敏反应)。若个别男子的精液抗原性较强，新娘又是过敏体质，性交后就有可能出现精液过敏现象。此外，也有因为精液中含有某种物质的特殊成分或致敏物质(如药物)而导致女方对精液过敏。

过敏者最常见的表现是性交后 15 分钟左右，外阴部感到奇痒刺痛，伴有阴唇与阴道口充血，阴唇上还可以出现荨麻疹(俗称"风团")，阴道内分泌物突然增多，



持续2个小时左右才自行消退。也有少数女子除了阴部有上述症状与体征外，还可出现眼睑肿胀、口唇发麻、全身性荨麻疹等现象。

对精液过敏的处理，应立即口服抗过敏药物，如扑尔敏(25毫克)等，并且及时用清水清洗外阴部及阴道口，采取下蹲位让阴道内的精液尽可能地流出来，减少精液的吸收与储存(减少过敏原)。一般来说，阴部局部不必做特殊性处理。以后性交时，男方宜戴安全套(阴茎套)，防止过敏现象再次发生。由于男方食用过某些食物或药物而引起的女方过敏，在停用后会逐渐消失其抗原性，通常女方的过敏现象也会消失的。如果不消退或消失，有必要看医生，进行适当的诊治。

149. 有益于女性生殖和性功能健康的食物有哪些？

(1)谷类：小米、麦片、马铃薯、芋头、红薯等，以新鲜为好。

(2)蔬菜类

①绿叶蔬菜。主要有小白菜、芹菜、油菜、莴苣、菠菜、西蓝花、生菜、茼蒿、豌豆苗、芦笋等。

②瓜果类。胡萝卜、南瓜、冬瓜、番茄、苦瓜、荷兰豆、豆角、四季豆等。

(3)禽肉与蛋类：鸡、鸭、鹅、鸟类的肉及其蛋类。俗话说："吃红肉不如吃白肉"，这里所指的"白肉"即是家禽与飞鸟的肉类。

(4)水产品类：鲈鱼、带鱼、鲫鱼、鲳鱼、虾类、牡蛎、蛤蜊、蛏子等。一般将水产品分为淡水类与海水类，从营养学的角度来看，海产品，尤其是深海中的水产品营养价值更高，而且没有污染。淡水中的水产品多是江河、湖泊里面的水产品，由于污染机会多于海产品，但一般没有太大的问题，只要是新鲜的基本上可以吃。值得注意的是，当前有少数养殖户用激素催生



与促进生长成熟的鱼类要少吃或不吃为好。

(5)豆类及其制品:大豆、赤豆、青豆、扁豆、绿豆等。南豆腐、北豆腐、豆腐丝、豆腐干、豆腐脑、豆浆等。

(6)水果类:芒果、橘子、葡萄、猕猴桃、冬枣、橙子、苹果、鸭梨、草莓、核桃、西瓜等。

(7)动物肉类:猪瘦肉、牛肉、羊肉、兔肉等优质肉类。应少吃肥肉之类含动物脂肪量多的肉类。

上述食物并非特殊性食物,也不是说吃了这些食物就一定能怀孕。这里只是强调上述食物营养全面,有利于健康和性功能。总之食物安全与新鲜是标准,科学膳食是关键,合理烹饪是保证。

150. 新婚女性要警惕哪些异常的"信号"?

结婚前,女性独自一人生活,卫生保健、心理状态等都基本规律、正常。由于婚后夫妻性生活频繁,往往会带来一些这样或那样的异常表现。

(1)白带异常:正常白带是白色稀糊状或蛋清样(排卵期),黏稠、无腥臭味、量较少。当白带在量、颜色、气味、黏稠度等方面发生异常变化时往往预示着某种疾病。①清水样透明的白带,多为慢性宫颈炎及卵巢功能失调所致。②白带中混有血液,可能为重度宫颈炎、宫颈息肉,还要警惕恶性病变可能性。③凝乳块或豆渣样白带伴有阴部瘙痒是真菌性或滴虫性阴道炎。④脓样白带大多是细菌感染,见于急性阴道炎、宫颈炎,还可能是淋球菌感染(性病)。⑤黄色黏液性白带多见于慢性宫颈炎。⑥黄色脓性白带多见于子宫内膜炎或急性盆腔炎等。

(2)腰背疼痛:现代女性一旦出现腰部疼痛很容易想到久坐不动,劳累或月经快来潮了。但也别忘了可能是妇科病作祟。例如,宫颈炎、盆腔炎、附件炎等疾病



久治不愈，慢性炎症刺激会使周围组织增生，引起腰部疼痛。如果盆腔内有肿瘤压迫也会造成腰痛。此外，当子宫位置发生异常改变也可能引起腰痛。

(3)阴道接触性出血：是指夫妻性交时出血，或妇科医生检查时出血。这可能发生在重度宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈恶性病变或宫颈外翻等，出现这种情况决不能掉以轻心，必须及时到妇产科诊治。

(4)严重痛经：如果在未婚前有轻度痛经现象一般不需治疗，结婚后应该减轻或不发生痛经症了。如果婚后出现严重痛经，已经超过了可忍受的程度，并且一般药物也不起治疗作用时，要考虑子宫内膜异位症、慢性盆腔炎、子宫肌瘤等疾病所致。

(5)异常发胖：婚后女性由于有丈夫的关爱与呵护，身体比婚前丰满甚至稍胖点是正常现象。但如果饮食等生活习惯没有太大改变却突然肥胖了，并且突出表现在下腹部，就要考虑是否为内分泌功能失调，往往与不孕症、多囊卵巢综合征有关系。尤其是突然发胖的同时出现月经紊乱或阴道出血等应及早去医院诊治，切莫大意。

(6)腹部疼痛：在排除了内科(如肠痉挛等)及外科(肠梗阻等)疾病后，预示妇科毛病可能性大。例如，痛经症、子宫内膜异位症、宫外孕等。若是双侧下腹部疼痛甚至全腹疼痛，可能是卵巢囊肿蒂扭转，黄体破裂，卵巢囊肿破裂，输卵管妊娠破裂或盆腔腹膜炎等，必须及时去医院诊治。

(7)月经不规律：一般来说，月经不准时，时而量多点等都属正常现象。但若出现量多、经期延长，多数与子宫肌瘤或卵巢功能失调有关系。两次月经中间出血可能与宫颈炎或内分泌失调有关联。

应对异常报警信号的方法：一般以预防为主，出现异常信号及时诊治。平时做到：①每 1～2 年进行一次全面妇科检查。②对新婚丈夫加强卫生督促，如认真清洗阴部与生殖器官。③平时细心观察“报警信号”，如内裤上有无异常白带及血迹等。④对于生活与工作的双重压力要善于自我减压，保持良好精神状态。⑤对于妇科疾病，如阴道炎、宫颈炎治早治好治彻底。⑥适当节制性生活。





十、运动锻炼是保健的最好措施

早在2500年前，古希腊的伟大医学家希波克拉底就说过："阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。"西方的格言说得更实在："腾不出时间运动的人，早晚会被迫腾出时间生病的。"众所周知，阳光、空气、水与运动是维系生命的四大要素，其中人们最能主观左右的就是运动了。所以，任何人都应加强锻炼身体，促进健康。

151. 运动为什么会增强性欲？

运动可以健身与健美这是人所共知的事实，运动也可以增强性欲望，这也是事实。正如美国罗拉多立大学运动生理学教授洛伦博士所说："你的形体越显得健美，机体内每个系统的功能也就越旺盛起来。"美国一家妇女杂志对2 000份调查答卷进行分析，发现从事有氧代谢运动的妇女，有83%的人一周至少有3次性生活。与运动方案开始实施前比较，40%的人经体育锻炼后更易激发性欲望，31%的人性生活更频繁，20%的人感到性欲高潮更容易发展到顶点。

根据最新研究显示，运动对于男性性生活也是有很大好处的。美国波士顿大学的戈登博士所主持的一项前瞻性研究显示，一个每天通过运动至少消耗200千卡热能的男人，其发生阳痿的几率要比那些不运动的男人低得多。此项研究持续9年，研究对象达600人之多，这600个男子起初都没有性功能障碍。然而，戈登博士跟踪研究他们的生活形态，并把重点放在一些被医学界认为与阳痿有关的因素上，如吸烟、酗酒、不爱运动、体重超重等。结果发现有运动习惯的男性得阳痿的几率低得多，他们的"性福"也十分满意，所以说运动是"福差事"。运动不仅减少阳痿的发生率，还能促进心血管健康，减少心脏病的患病率。



医学家认为，运动期间体内可以释放一种令人心

情振奋的物质——内啡肽，这种物质的增加可以使人体产生欣快与愉悦感。经常从事体育运动还可以摆脱一切烦恼、忧郁之事，这对增加性欲大有好处。运动还能使人体血清高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）水平增高。研究人员特别指出，身强力壮的男运动员体内含有这类对身体有益的胆固醇较多，它能主动清除血管中的“垃圾”，如中性胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）等，从而增加包括盆腔内器官及性器官的血液供应。所以，几乎所有的有氧代谢运动都对“床上之事”有所裨益，尤其是跑步运动更能使人的性欲旺盛。

152. 锻炼双肩为什么会提高性能力？

经常锻炼双肩可以使我们的身体素质更好，对于提高性生活的耐力也是大有好处的。在性生活中一般是取男上位女下位，为了达到和谐美满的性生活，丈夫的双肩要支撑住上半身的体重，因此双肩的锻炼就显得特别重要。新婚男子在过性生活时，切忌紧紧压在妻子身上，这样会将娇妻压得喘不过气来，何谈“性”福呢？

现介绍一套双肩锻炼方法，既可以增加双肩的力量，又可以增强韧性。具体方法：将双臂向前伸直，用右手握紧左手腕，再将双肩伸展到头的上方，并稍稍向后用力，直到双腋窝处感到有一定程度的牵引力为止，保持这种姿势并数 5 秒钟，然后再放松双臂。再交换左手握右手腕进行锻炼，如此循序渐进，循环进行，次数逐渐增加达 10～20 次，早晚进行均可。



153. 锻炼腹肌为什么可增强性能力?

众所周知,腹肌是男性做爱时最重要的动力之一。锻炼腹肌最常用的方法是仰卧起坐,这种运动方法可以增强腹肌的收缩功能。另外,仰卧、双膝弯曲、双手臂交叉抱在胸前或扣紧在颈后做支撑,慢慢抬起头和双肩,使双肩离开平面10厘米左右,保持这种姿势并数3～5下,然后放松,再重复这一动作,次数以个人的体能为限。逐渐增加强度与次数。腹肌功能的增强不仅对性交有益处,还对促进肠道运动,促进消化吸收功能也有好处,并且排便通畅;减少痔疮与脱肛等疾病的发生。

154. 锻炼髋与腹股沟的伸展会提高性生活质量吗?

性生活中髋部与腹股沟的伸展活动是十分重要的,因此平时应加强对髋部与腹股沟的锻炼,有助于性生活的美满与和谐。现介绍两种锻炼方法:

第一种方法是端坐在地板上,两脚并拢,双腿屈起,双膝分开,将双肘放在两膝之间去够踝关节。然后用手握住双踝关节,并努力使两只脚掌相碰,身体稍向前弯曲,同时双肘分别顶住两个膝盖处,缓和地将膝关节压向地板(初练者不能一步到位,不要过度勉强,以免损伤了肌肉与韧带)。当你感到了腹股沟处有伸拉感时,停住并保持这一姿势几秒钟再放松还原。如此重复进行5～10次。

第二种方法是盘腿坐下,身体稍微向前倾斜,双臂



尽量前伸。当你感到腹股沟处有伸拉感时，温柔地再向前屈身1～2次。放松一会儿后，再重复进行上述动作5～10次。

155. 什么是增强性功能的凯格尔训练法？

凯格尔(kegel)博士是一位性医学专家，早在20世纪的40年代首先发明了这套增强性功能的锻炼方法，主要用于帮助妇女增加膀胱的收缩控制能力，同时也收到了增强性功能的效果，一举两得。这套训练方法有3种基本动作。第一种练习方法是想象已开始排尿但又要停止的感觉。这时你会感觉到腹股沟深处的肌肉被绷紧了。按这种方法连续进行5～10次，以后还可继续增加，巩固效果。第二种练习方法是尽可能地绷紧与放松这部分肌肉，交替进行，反复做10次左右。第三种方法是想象从已经排空的膀胱中再挤出几滴尿液来——训练腹壁肌肉与膀胱逼尿肌与会阴部肌群的功能。

上述每一种练习方法慢慢地训练10余次，可以早晚进行，也可以在自己认为合适的时间进行。因为这种训练方法比较隐秘，也不需要特殊的条件与设备。经过一个时期锻炼后，你会感到性器官更敏感，性交时更容易获得性高潮。关键在于坚持下去，持之以恒地练习才能有效果。

156. 你会练增强性功能的保健功吗？



这是中医学中的保健措施之一，是我国特有的强身健体的方法。所谓保健功就是修炼人体真气的功夫，其特点

是人的整体疗法。通过调节人体的呼吸达到调身、调息、调心等共同的协调作用，使人精力充沛、元气充足，以达到强身健体，治病疗伤，提高性功能与延年益寿的作用。常见的性保健功法有练精功、运气功、睡功、益肾功等。现以练精功为例，介绍其练功要领。据资料介绍，此法不仅能增强性功能，还能治疗遗精、滑精、神经衰弱与神经官能症及性功能障碍。此功简单、经济实用，不需要设备与场所，占时间也不多，即使闭目养神之际也能练习。

(1)姿势：仰坐于藤椅或沙发上，上身保持向后35°左右的倾斜，头部正直，颈勿偏斜，头后部置一薄软枕，使下颌内收，膝关节屈曲成120°，双足分开与肩同宽，平踏地面，松肩垂臂，两手相握置于小腹之前。

(2)呼吸：静呼吸法。初练者开始还难以做到静呼吸法，可以先用自然呼吸法，再逐渐过渡到腹式呼吸法，但要用意念，要任其自然。经过一段时间训练后改用深呼吸方法，吸气时胸部隆起，逐渐达到深长、静息、均匀的程度，即静呼吸法。

(3)意守：意守丹田穴(此穴在肚脐下，气海与关元之间)。要排除杂念，精神全部集中在丹田穴上，双目反视、回光内看，以意念送至丹田处。做到意守丹田，两耳内听，逐渐达到入静时外音不能干扰自己的境界。如果产生了杂念时，可以急叫喊3声，排除杂念，心自然平静，继续入静练习。意守是气功中的关键步骤，非一日可达到的，只要坚持练习，就会逐渐掌握。

(4)纠偏：练功过程中，某些人可能会发生阴茎勃起，甚至于出现滑精现象。上述情况出现后立即改用逆呼吸法进行调理。具体做法是：吸气时扩张胸部，腹部往内回收；呼气时胸部回缩，腹部外突；同时配合紧缩肛门、搅拌舌头，咽下3口津液。其目的是紧缩精关，防止精液流失。

(5)收功：练功结束后，慢慢睁开双眼，双目远视，开口抬手，伸展手足，然后离座散步一会儿，全身放松。

(6)注意事项：为了少走弯路，收到事半功倍之效果，练功时必须注意以下几点：①思想放松，轻松自如。②把握意念，意气相随。③有练有养，练养结合。④循序渐进，持之以恒。⑤固定功法，强度适宜。⑥环境安



静,空气清新。⑦宽衣松带,解除束缚。⑧心情舒畅,摆脱烦恼。⑨练功前后避免剧烈运动。⑩房事有节,不能纵欲。

157. 中医学的"兜肾功"能增强性功能吗?

兜肾功又称为"铁裆功",是古代养生学家秘而不宣的健身强肾提高性功能的方法之一(当然不是社会上流传的那么神秘莫测的"铁裆功")。兜肾功的具体操作步骤如下:①将自己两手掌搓热后,一手兜着睾丸,另一手则放在小腹毛际处,然后双手齐用力(温柔的力量)向上兜睾丸、阴茎约 50 次左右。再换手操作相同次数。②双手搓热后,将睾丸轻置于两手掌之间来温柔地搓揉睾丸、阴茎 60～100 次。③两手掌挟持睾丸与阴茎轻轻地、温柔地向上、向下牵拉各 10 次左右。④用手指的指腹温柔地按摩双睾丸,两手可交替进行数十次,然后再揉小腹几十下。其原理是借助于双手的热度按摩睾丸与阴茎,促进血液循环与代谢功能达到强肾健身提高性功能的目的。值得注意的是,操作时要保持双手的卫生与干燥,无任何手部疾病;注意操作环境的保暖与安静;也要有隐秘性,所以古人秘而不宣也是有道理的。

158. 坚持体育锻炼的人性功能旺盛是什么道理?



有些人担心体育运动与性功能之间有一定的矛盾,误认为体育锻炼消耗了体力,只有养精蓄锐性功能才好。还有人误认为性生活会影响体育运动员的成绩,而限制运动员的婚姻与性生活。事实到底如何呢?国外对此作了长达 9

个月的调查研究，其结果表明，锻炼与不锻炼者大不一样，锻炼得越好的人，他们的性欲与性生活越好。参加体育锻炼者容易唤起性欲，性交时容易达到性高潮，性生活的频率也有所增加。

其一，进行体育锻炼的人除了增强体质、强健身体外，还可以提高机体的活力使肌肉的力量与身体的柔韧性与灵活性都增强了。其二，运动还能防止抑郁情绪的发生，这是因为身体在运动时能释放出一种使人情绪高涨的物质——内啡肽，这类物质能使运动者在运动后的情绪持续高涨达数小时之久。其三，体育运动能降低体内胆固醇水平，增加高密度脂蛋白胆固醇（有益物质），降低低密度脂蛋白胆固醇（有害物质），从而导致盆腔内器官与性器官的血流量增加，有利于性器官充血肿胀与阴茎勃起。其四，体育锻炼能增强人的自信心，夫妻同时锻炼效果更佳，可以增加夫妻间的性乐趣，改善性能力，使性生活更加和谐与美满。性医学专家对一组妇女进行有氧运动的研究结果提示，她们中 83％的人每周至少有 3 次性生活。与运动方案开始实施之前相比较，有 40％的人经过锻炼后性欲增强，31％的人性行为更频繁，20％的人感到性高潮更容易到来，也更容易达到顶点。几乎所有锻炼者都认为，有氧运动对床上的活动大有裨益。

值得指出的是，体育运动的量要适宜，不能过于疲劳，过量的锻炼容易导致体力过度消耗，精力反而下降——过犹不及或事与愿违。所以，我们这里特别强调的是有氧代谢的适量运动才有益处。

159. 如何看待运动员在竞赛期间性爱的利与弊？

国外学者对于运动员过性生活与体育运动的关系也进行了研究，大量资料表明，大赛前有性生活的运动员对于减轻或消除紧张心理很有好处，所以国外许多



运动明星总是有妻子与女朋友相随的。因此，结婚对国外运动员来说决非禁忌，生育也没有让他(她)们离开赛场，妈妈型冠军屡见不鲜，如古巴女排名将路易斯就是最好的例子。可见性与运动决非相互矛盾，互相冲突，是可以相辅相成的。研究者们认为，适度的性生活有助于训练与比赛的调节，性爱对男女运动员比赛后的恢复也有着良好的促进作用，因为不能顺利恢复的运动员就不能很好地投入下次运动与比赛。赛前的爱抚能使运动员消除紧张心理，处于最佳竞技状态；而赛后的爱抚又可使运动员消除疲劳，尽快恢复良好状态；尤其当运动员的比赛成绩不理想时或遇到失败与挫折时，爱抚将有助于他们恢复自信心，以便在下次或日后的比赛中发挥出更好的水平。但是，任何运动员在运动或比赛之前都不可纵欲，因为这样有可能会“乐极生悲”。

160. 女性通过哪些锻炼可提高性生活质量？

你有性冷淡、性高潮缺乏吗？或因为生孩子后导致性生活质量不如以前的情况吗？向你推荐一套性保健操，只要坚持训练定会有所收获。

性生活，说到底是男女俩人的游戏。具体而言是性器官的亲密接触后，通过肌肉运动来实现的。因此，通过锻炼骨盆、臀部、大腿和腹部的肌肉，增强子宫、阴道和肠道功能，可以使你的性功能得以提高，性快感得以增强。若长期坚持锻炼，你一定会成为一个极具性感的、可爱的女人，自己也可以在性爱中获得美满的性享受。



(1)腹肌练习：强健的腹肌是保持理想性功能的重要条件。

训练方法：仰卧体位，两腿屈曲，两手抱膝，将膝盖拉向胸部，稍用力，使两手略感颤抖，然后慢慢放松。接着伸展髋关节，尽力使两腿伸直放平。再收腿屈髋关节，使膝部靠

近胸部。反复做 5 次。最后，两手伸直平放在身体侧边，两腿伸直上抬 5 次，或左右腿分别上抬 5 次(图 11)。



两手抱膝



伸展髋关节

图 11　腹肌练习

(2)骨盆练习：骨盆前后运动是性交时常做的动作之一。因此，这种骨盆的前后运动锻炼，对增强盆部和腹部肌肉功能有十分重要的作用。

训练方法：取半蹲体位，两膝微屈，两足分开 60 厘米左右，两手叉腰。吸气时将骨盆向前推；呼气时将骨盆向回拉，同时臀部尽量向后撅起。反复做 10 次(图 12)。

(3)按摩练习：增加性快感体验。

训练方法：仰卧，屈腿，两膝分开，足底相对，用手从膝盖向大腿根部按摩，到大腿根后再由上而下按摩。按摩时吸气，手返回膝盖时呼气。反复做 5 次。按摩时要放松，注意体验动作所产生的全身性舒适感(图 13)。





图 12　骨盆练习



图 13　按摩练习

(4)展腿练习:主要是锻炼大腿内侧肌群。运动躯干、大腿时,腹压作用于阴道,产生快感,同时阴道口开张,利于局部气血通畅。

训练方法:坐姿,两手后撑,左腿屈立,右腿屈膝外展,平放垫上。提臀,左腿外展,略伸直;放下臀部,换右腿做相同动作。反复进行 5～10 分钟(图 14)。



图 14　展腿练习





十一、提高婚姻质量是夫妻双方的责任

新婚对任何男女青年来说，都是无比愉快的事情，所以俗话说“人逢喜事精神爽”。新婚夫妻要保持长久的精神愉悦，就要加强各自的修养与锻炼，互相包容、谅解、理解、关心、爱护、尊重、体贴，总之是心心相印、心心相通。若能做到“夫唱妇随”或“妇唱夫随”就更好了。但生活是现实的，矛盾是客观存在的，那种“相敬如宾”的日子是有限的，关键是小两口如何相互磨合，如何相互适应对方，共同保持精神愉快是十分重要的。性爱是夫妻保持精神愉悦的“纽带”与“桥梁”，要紧紧地抓住不放松；性爱是夫妻情感的“增效剂”，双方都要很好的利用它。

161. 什么性格的男女结为夫妻更幸福？

过去，人们大多认为“性格互补的夫妻生活在一起会更幸福些”，其实不然。2007 年 9 月，中国心理学会张理事长介绍，最近在北京、广州、上海等 10 个大城市对 1 073 对夫妇进行调查后，却发现了一个有趣的现象，夫妇性格相近的人就会生活得幸福一些，而不是以往认为的夫妻性格互补的才幸福。调查显示，一个性格很宽容的人倾向于找一个同样宽容的人做夫妻；反之，一个性格较刻薄的人则倾向于找一个同样刻薄的人做夫妻。这与社会上流传的“夫唱妇随”或“妇唱夫随”是一个道理。比较文雅的说法是“一个成功的男人背后一定有一个女人的支持”也是这个道理。

在现实生活中确实证明性格相似的夫妻更和谐，更幸福。例如，男方热情好客，必然是人来人往，家中宾客盈门，若女方也是热情好客者，则对男方的客人热情接待；当然，男方也会对女方客人热情接待，家庭氛围其乐融融。相反，若男方热情好客，而女方内向孤僻，不喜欢客人来访，那么一旦男方客人造访，女方必会“冷若冰霜”，使丈夫在客人面前很难堪。客人走后，男方对女方行为不满，家庭矛盾产生，争吵



不断;或者相互"冷战",彼此怀恨在心,这样的夫妻哪有幸福可言,这样的家庭哪会和谐与和睦。

当然,性格是可塑的,若夫妻之间有些不和,也要求大同存小异,互相沟通,仍然会成为美满夫妻的。

162. 什么样的夫妻生活质量更好些?

上述调查研究还表明,很看重工作成就的男性——"工作狂",他们的婚姻质量却比较低;相反,凡是对公共利益(对国家利益、社区利益、集体利益等)比较看重的男人,其婚姻质量比较高。同样,重视家庭利益、公众利益,并具有安全型依恋风格的女性的婚姻质量比较高。而不安全的依恋风格(即回避型依恋和焦虑、抗拒依恋型)对婚姻质量产生负面影响较大。只有那些重视民主、平等和有良知的人,遵纪守法的已婚男性的婚姻满意度才高;相对而言,那些焦虑、多疑、抗拒型依恋风格的男性婚姻的满意度都较低。

家庭氛围和睦,亲情浓郁、善于关爱他人及体察他人感受的人,与人相处很融洽、很和谐的已婚女性对婚姻的满意度较高,夫妻生活质量更好。

现在的新婚夫妻多是自由恋爱结合的。但恋爱期的优点如果不发扬光大,就会造成夫妻关系紧张,如少数丈夫的大男子主义,把妻子当"私有财产",不允许和别人交往,这样的夫妻生活是不会幸福的。



163. 丈夫在婚姻质量中起着什么样的作用?

调查研究资料表明,在丈夫的全部个性特质中,能显著影响妻子婚姻质量的有"情绪型"与"纪律型"。也就是说,如果丈夫的情绪稳定,较为循规蹈矩,遵纪守法,妻子就可拥有安全感与高质量的婚姻生活。

如果说,丈夫情绪不稳定,或者是拈花惹草,那妻子的婚姻生活肯定不愉快和满意。例如,中央电视台第一频道于 2007 年 10 月热播的电视连续剧《交通警察》中,女主角吴小丁的丈夫李文墨就是一个典型的不稳定型与拈花惹草型(哪怕是在网络的"虚拟世界"里),其妻子也是屡屡受到伤害的,在夫妻感情深处是伤痕累累。这样的婚姻当然没有幸福可言。

对于金钱的态度,是目前议论夫妻关系较多的话题,调查表明,丈夫如果注重金钱,但不超过他的正常范围,那婚姻质量也比较好;如果丈夫太注重金钱了,婚姻质量就比较差。所以,那些工作狂、守财奴之类的家庭其婚姻质量肯定不高,甚至日子不太好过——矛盾重重,"口战"不断或长期"冷战"。这也反映出妻子的矛盾心理——既希望丈夫事业有成,收入丰厚,同时又不希望丈夫成为工作狂而忽视家庭与夫妻感情。同理,如果妻子是属于上述类型者,家庭及婚姻生活也不会幸福。

在此,笔者衷心地希望每对新婚夫妻都能"成家与立业"并举,其实,这两者不是矛盾的,而是基本一致的。否则,你的工作又是为了什么呢?结婚了,夫妻就是一个整体,俗话说"夫荣妻贵"嘛。妻子也应积极地支持丈夫的工作,尽可能地做到"夫唱妇随",这样的婚姻才是美满的婚姻,这样的家庭也才是幸福的家庭。



164. 夫妻间如何保持积极乐观的情绪?

心理学家认为,人在反映各种事物的同时,也会对主体、客体之间的种种关系有所体验、反应,这些体验与反应就是人们的情绪与情感。人类的情绪与情感具有两面性或两极性,即正极(乐观)与负极(悲观),当然也有处于两极之间的情感与情绪。现代有人把情绪分为"六情":喜、怒、哀、乐、爱、恶这 6 种最基本的情绪与情感。

心理学家还认为,正性情绪对人的作用是向上的、鲜亮的、积极的、乐观的,具有激发作用——引导人们去奋斗,去争取胜利。相比之下,负性情绪恰恰相反,是向下的、灰暗的、消极的、悲观的,具有抑制作用——让人们死气沉沉,郁闷不乐,丧失工作能力。因此,我们大力提倡正性的情绪,正如古人所言:春有百花冬有雪,夏有凉风秋有月,若无闲事挂心头,一年四季好时节。

医学研究证明,正性情绪能促使人的免疫系统功能活跃,血液中出现大量免疫活性物质,显示出强大的抗病能力;而负性情绪则对机体免疫系统产生抑制作用,削弱机体对外界致病因素的防御能力,不利于人体的健康。

中医学认为"七情致病"是指"喜、怒、忧、思、悲、恐、惊"这 7 种情绪偏极了,即过度地偏向了正极——亢奋,或过度地偏向负极——抑郁。所以,中医学认为,喜伤心,怒伤肝,忧伤肺,思伤脾,悲伤胃,恐伤肾,惊伤胆。历史上著名的典故有:笑死程咬金,哭死程铁牛。这就是极端情绪对健康的恶劣影响。因此,中医学认为要平衡人的情绪(现代医学叫心理平衡)就可以做到"正气内存,邪不可干",身体自然健康,夫妻自然相爱,家庭自然和睦。



165. 如何提高夫妻性爱的质量?

性爱是一种艺术,所以我国古代的书籍都把介绍性生活内容称为"房中术";同时,性爱又是一种技巧,具有100多种姿势来满足双方的性要求,而这些技巧也是需要学习的,尤其是女性要打破思想的"禁锢",为自己而生活,也为自己有权利享受性爱而努力。以下介绍相关技巧。

(1)学会利用性爱时机:丈夫的工作可能十分繁忙,或劳动量太大而忽视了性爱;妻子的时间又经常会被工作、劳动、孩子、家务等所占去,显得很不够用,因此夫妻间的性爱会被无形"挤掉"。性学专家指出,夫妇缺乏一同上床而不受干扰的非睡眠时间,可能是两性生活中问题的一部分,主要是夫妇并未充分恰当地利用好时间。

方法1:只要是在俩人的世界里,哪怕只有10分钟可用,便来一次快速的性爱。听来或许过于仓促,然而急速地做爱并不一定是坏事。事实上,不少夫妇十分赞赏急速的性爱所带来的刺激,还可制造只属于俩人秘密的感觉。

方法2:在夜幕低垂时分,拿出日记簿和笔,记下本周将要进行较长时间的性爱活动。做到长计划与短安排相结合,每周持之以恒。

(2)改善双方抚摸的技巧:新婚夫妻经过一段时间的婚姻生活后,经常抚摸对方,较经常做爱更能令双方感情巩固下来。性学专家提示,除了做爱,不少夫妇难得会情深款款地抚摸对方,他们可能对此感到别扭。其实,改善抚摸技巧,是消除一切难以达到良好做爱效果的有效措施。

方法1:掌握机会,养成抚摸对方的习惯,如看电影时握着老公的手;一同坐在沙发上看电视时用手指上下轻抚他的上臂,以及不时给予亲吻。



方法 2：让他主动地拥抱你。许多男士均表示喜欢主动触摸妻子与拥抱妻子。在丈夫触摸自己时主动地投入他的怀抱，尽情享受丈夫的爱抚与亲吻。

(3)主动说出你的意愿：不少男士在床上会表现得像绅士一样，极力尝试以真挚的力量来覆盖你每一寸肌肤，借此取悦于你。假如，你希望他停留在某一部位，便应向他明示或暗示。

方法 1：找出一个你喜欢丈夫花多些时间停留的性敏感部位，然后可这样说："我很喜欢你这种抚摸方式。""不要停，继续下去。"如果你为突然说出这类语句而感到难以启齿，你不妨用手牵引他的手持续几次，直至觉得舒服为止。

方法 2：当丈夫已符合你的要求，必须让他知道，并且记住这是你的性敏感部位。若他做得不对，你就提醒他，或用肢体语言指导他为你服务，任何一个丈夫都是非常乐意的。

(4)拓展做爱空间：假如平时睡床是你俩做爱的惟一地点，在俩人世界里，那也不要错过在家中其他地方做爱所得到的高度性爱乐趣。

方法 1：由厨房开始，可考虑利用橱柜及冰柜中所有的美味食品，这样可能会引领你与老公边享受美味食品，边享受性爱的乐趣。并达到前所未有的境界。

方法 2：在房间重复做爱时，如果你想体会在卧室摇椅上做爱更有滋味，便可进入更深一层的性爱境界。

(5)切勿放过稍瞬即逝的时机：有不少人在家中性兴奋起来，但在前往睡房途中，总会被不少事情分散注意力，而被迫去处理一些杂乱的事情后，很快便提不起劲了，也无性的兴趣了。专家指出，假如你希望享受更多和更佳的性爱乐趣，被激起性欲时便要立即行动。



方法 1：当你感到性欲高涨时，不要分神去留意其他事物。集中精神，不要让兴头溜走。

方法 2：尽一切可能，选择在只有夫妻俩的某一个地方立即开始行事，这样会获得性爱的满足。

(6)懂得适时提出性幻想：通过以上环节，你们的性爱沟通技巧已经增强，现在则可以准备把言语技巧提高至另一水平：提出特别要求或分享一次性幻想。

方法1：让爱人知道自己心中所需，或用字条写下你心中所想的；或尝试用书签的技巧：在一本描述性幻想的书中，找出其中你想"重演"的一幕，然后用红笔在该部分做些标记，再把书放在他的枕边。

方法2：在预先约定下行房的其中一天之前，通知他阅读那些篇章，让他有足够时间彻底领会其中内容。

(7)了解对方的所需：丈夫喜爱的抚弄方式，实际上有许多不同的变化，而他本身往往显得无能为力，但他将会向妻子展示其所好，这是很有启发性和刺激的。

方法1：当妻子要求丈夫示范其喜欢抚弄性器官的方式时，通常都会感到难为情。不妨先跟他沟通一下，关键在于丈夫必须相信妻子真的要看示范时，才不会过于别扭了。

方法2：细心观察他用哪种方式会表现得特别兴奋，他抽弄的速度有多快？握着的力度有多大？他只是集中在阴茎体部，还是包括龟头和睾丸？以下部分都是很重要的：在经历了性高潮的整个过程中，他是否持续抽弄，或在来临前便停止动作？在下次做爱时，不妨把观察所得运用出来，保证他一定大感满意。

(8)挑起性爱情绪：在性关系良好的夫妻中，性交的欲念根本并无偶发性可言，即使他们眼前并无任何性刺激，亦可以随时燕好。

方法1：称赞他。一般来说。当男女双方受到恭维和喜悦时，对做爱一事便会更加热衷。表达愈具体，便愈能显示你的评价是出自真心的。

方法2：制造热切期望的气氛。如果当晚计划行房，可在早上穿衣时，尽量流露出渴望脱掉它的那种意思。在整装时，帮他弄直领带和慢慢拉起裤子的拉链。要求他替你把胸罩扣好，在其双手离开你的背部前，让头发垂于其上。



(9)尝试新的性爱方式：某一日，突然觉得一成不变的性爱方式极为枯燥，怎么办？倘若敢于尝试，你必然会取得意外的收获。

方法1：进行某些研究，花时间制订一个具有启发性的"性爱菜单"，可参考有关书籍。

方法2：在某个晚上跟丈夫一同阅读"性爱菜单"，挑选和尝试新的性爱技巧。记住保持灵活的头脑和把该书置于身边。

(10)计划性爱旅程：大部分人喜欢选在郊野进行最疯狂的事情，这样会再次令性爱变得特别。对于农村青年来说，可能恰恰相反，喜欢大城市的宾馆与酒店，也可以在城市旅游时享受包房的待遇。

方法1：跟丈夫一同坐下，计划一个你俩从未试过而又最能挑起性欲的旅程表，或许只是制造情趣，令你俩有着如情人般的亲密感觉。

方法2：在旅程表中选择其一，并在亲热当晚重新提出，或给他一个惊喜。最重要的是出其不意令丈夫享受这个旅程。

要温情脉脉地表示你的爱，千万别在他还没准备好的时候就扑上去。

166. 如何做一个支持并深爱丈夫的妻子？

男人认为最浪漫的是对他心爱的女人甜言蜜语，送鲜花或巧克力，这些都是浪漫不可缺少的必要元素。那么身为妻子如何为丈夫做些什么，会使他觉得浪漫，并且深深地爱着你呢？

(1)为丈夫而盛装打扮：男人总是希望自己的妻子漂亮。你还记得他送给你的那条项链吗？你不是很喜欢吗，是否戴了两三次，就舍不得再戴而收藏在抽屉的最底层了？你还记得他送你的结婚钻戒吗？一定要时时戴在手上。现在，你可要把那条项链找出来戴上，给他一个出其不意的惊喜。女人为悦己者容的关键在于：根据他的品位来打扮，使丈夫在不同的社



交场合，因为你的存在与盛装而骄傲和自豪。

(2)平时要扮靓自己：聪明的女人总是带着自己心爱的男人去购物，参考男人的意见，选择男人认为性感的物品。

有人说男人是百分百的"视觉动物"，见了漂亮的女子总会多看几眼，或者不断地回头观看。所以，当你的打扮符合他最狂野的想象时，他会觉得你非常美，而且也会觉得你非常浪漫，他的视线就会集中在你的身上，因为男人们需要视觉享受。

(3)经常抚摩他：这既是与他亲密，也是满足自己的需要。这种牵手的亲密或抚摸的接触不是在谈论性，也不是纯粹意义上的按摩。只是当你看见他并与他接近时，习惯性或自然地抚摩着他，这会让他觉得非常放松。而且，这种温馨的不加修饰的举动正在无言地传递着"我爱你，我理解你，我想念你"这样的信息。有时候，这种温情比语言与性更能增进夫妻彼此之间的感情。

不过，如果这样的抚摩进一步发展，如果条件允许的话，演变为更为激烈的性爱，那当然更好了。抚摩他的关键在于告诉他，你接受和爱他的身体，他的灵魂，他的一切。女人要学会让你的手指表达爱意。

(4)给他完全自由的一天：男人需要自由活动的空间。也许，在你看来，没有你参与的事情，他也会认为浪漫，这是不可原谅的。不过，男人也需要男人与男人相处的时间，当然也包括社交圈内的正常女性。许多已婚男人都特别怀念他们在没有家室时自由自在的生活。所以，如果女人能时不时地给男人这点自由，男人会觉得你非常体贴。尤其是害怕别人当着你的面说："你是一个气管炎——妻管严。"

不仅如此，这还意味着你对他的信任。如果你可以让男人获得完全自由的一天，在这天里，你不会进行电话追踪的话，这说明你们之间互相信任，还能促进彼此之间的感情。而他呢，也会对你的体贴有着感激之情，这无疑会增加你们的夫妻感情。

新婚妻子应该懂得如何支持和关爱丈夫，更要懂



得为丈夫做心理按摩与减压。因为男人在职场或社会上往往会承担更大的压力，迎接更大的挑战。一个奋斗的男人是需要爱的港湾来休整的。

167. 如何让对方获得更美妙的性爱感受？

美好的做爱感觉都是由夫妻俩共同努力得来的，而女性在其中也起着重要的作用。笔者在性医学专家咨询门诊中曾经接诊因性生活产生困惑的女性询问这样一个问题："怎么样才能获得满意的性生活？"笔者总是启发她们回忆结婚以来最满意与最难忘的一次性交经验，以便她们能返回到最佳状态。概括起来应注意以下几个方面，往往会使双方获得更美妙的性爱感受。

(1)有强烈性欲望，很想过性生活，心情又很轻松，这时最容易进入性爱的高潮：一位来访者的经验，感觉最棒的一次是夫妻俩从朋友家喝酒谈心后，回家已经是清晨3点多了，孩子在房里睡，我把孩子抱回他的房间，让孩子安静地睡眠。当我再回到自己房里时，被等在那里的丈夫一把抱住，说"我想要！"我也一样的"我很想要！"于是我们就如胶似漆地"合二为一"了。那一次，我们在房间里不敢大声，怕吵醒孩子，可是我们同时达到最高点……那次的感觉好棒！

(2)丈夫要表现良好，且温柔体贴，性技巧佳："最棒的性爱经历是我和丈夫在最浪漫、最温柔的时候，跟他在一起经常会有一些意想不到的惊喜。跟他做爱是一件相当美的事，他总是会找一个舒适的地方，放音乐，喝点饮料，最主要的是他会注重我的感觉，当我投入他的怀抱时，他是那样温柔而深情地尽情让我享受性爱的甜美感觉。他也不是那种做完爱倒头就睡的人，他会放一池温水和我共浴，那种感觉一辈子也忘不了"。一位来访者说。



(3)两人情意交融，有浪漫的"性前戏"，感到相互了解，

深深被对方所珍惜:这通常发生在浓情蜜意的夫妻之间。有位咨询者谈到经验时说:“到目前为止,我感觉最棒的一次做爱是跟老公久别重逢——我去丈夫的部队探亲。那时我们已结婚2年了,而他也看出我的需要,就在我下榻的饭店,晚上九时,他倒了杯啤酒给我,我们先在沙发上聊天,彼此都有很好的爱情的渴望,他吻我耳朵、吻我脸颊,又把我紧紧地拥抱住,那一刻我觉得真美,从未有过这种被吞噬的感觉,因为他了解我的感受,领会了我的反应。我们双方洗完澡后,他抱我上床,那时我心里惟一想到的是,我要放得开,抛开一切羞涩、包袱,全心全意享受眼前的这一刻。他很高大,我很娇小,可是他很怜香惜玉,他教我慢慢去玩弄、慢慢去抚摸,一步一步带领我进入佳境,体会到令人销魂的境界。”

(4)怀着像“仪式与庆典”的心情,在特殊的条件下进行性爱:有位咨询者说:“最棒的一次是好久没和他见面,丈夫特地从外地打电话要我前往他的办事处。我们在宾馆中过夜,那种干柴烈火的情欲充满了全身,似乎想把全身让他吃掉,而他亦是如此强烈。当他的阴茎‘进入’时,我全身情不自禁地欢愉着、颤抖着、拥抱着,希望再紧密地接触与摩擦。这一次最棒,且高潮可以两三次,尤其当他技巧性的引导时,那高潮太美了。”可见好心情会带来好的性爱感受。

(5)面临性刺激,只要有强烈的性欲望,就不要放过它:有一位咨询者说:“最棒的一次是在郊外的田野,与丈夫一起开自家车去郊游,郊区的风景美极了,有树、有花、有草、有鸟儿叫,有蜜蜂飞……老公把车停在隐蔽之处,我半躺在他的怀里,他心花怒放了,我也欲望强烈极了。情不自禁地握住那勃起的阴茎,他知道我需要他,就在车内满足了我的需要,真有很大的解放感与解渴感。”“在百花齐放的郊区发生的这种事,条件虽然不太理想,但我们热烈地互相需求、互相对应,在最狂野、最放肆的过程中,共同达到最大的高潮。”

对于女人来说,没有性高潮的性爱是无趣的,为了获得它就得去做各种自己能感受到的美好的性爱和美妙的性体验。由于人的个体的差异性,只有自己变被



动为主动，当自己有性欲望时，就要促进丈夫进入性欲状态，当自己与丈夫都进入了“状态”后，再进行实质性的性交阶段，这样才能获得和谐美满的性高潮与性享受。对于尚未获得性高潮的女性或者有过性高潮又失去了性高潮者，就要努力从以往的性经验中找回自己的性爱高潮。只要妻子有信心，丈夫是会尽最大努力满足妻子的需求的。

168. 夫妻间爱情美满而持久的六个常用“公式”是什么？

新婚夫妻如何保持长久的幸福美满生活与性爱呢？有一位美国的学者专门从事两性关系与夫妻感情方面的研究工作，他的名字叫凯瑟琳·约翰逊。他经过数年的研究后，得出了一套“婚姻爱情持久的方程式”——公式，包括 6 个方面，被称为“爱情美满公式”。

凯瑟琳·约翰逊至少调查研究了数百对夫妇，他们结婚最短的是 7 年，最长的是 55 年。对其中夫妻恩爱、亲密无间，尤其是成双成对出现在各种婚礼舞会上，并且是夫妻共舞、生活甜蜜、互相信任、激情不减当年的 100 对夫妻中，探讨他们夫妻持久相爱的秘密是什么？基本总结为以下几种维护爱情的公式：

(1)亲密公式——协调与周到：这类夫妻之间的关系始终保持一种协调与周到的情谊，适时做好相互协调，对彼此间互相周到的关怀与照顾，在他们之间有一种谁也离不开谁的感觉，他们会感到俩人之间有一种不可分割的情感存在，希望永远生活与结合在一起，所以爱情美满。被凯瑟琳·约翰逊称为“亲密公式”。



(2)共享公式——理想与目标：这类的夫妻总是理智的，他们都努力想让自己的事业与家庭得到改观，更加美好。他们共同努力，为达到理想与目标而齐心协力，使婚姻

关系更加牢固,使生活更加美好。小到共同做早餐,一起读报纸;大到事业上的互相支持,使双方的婚姻关系永远焕发出光彩。凯瑟琳·约翰逊称此类型为“共享公式”。

(3)谅解公式——协议与愿望:夫妻之间有时候也会有矛盾,甚至会吵起来,这样的事情基本会发生在每对夫妻之间。中国人常形容为:牙齿与舌头之间还会有碰撞的时候。会处理这种小矛盾的夫妻,当发生了矛盾时,一方或另一方就主动避开。如妻子说:“我出去走一走,过几分钟就回来,让你也可以冷静一下好了。我们谁也不要对谁说‘对不起’好吗?”丈夫立即同意——协议达成了。几分钟后妻子回来了,俩人又坐在了一起,双方的争执变成了彼此的理解与相互和好的愿望,就会进入既往的美好回忆之中而拥抱在一起。凯瑟琳·约翰逊称此类型为“谅解公式”。

(4)改变公式——信念与信仰:有人说爱情像花园,是需要双方共同维护与保养的。很多幸福的夫妻都懂得改变自己,互相适应对方。当然,也有的夫妻是经过了婚姻危机后,达到了相互间信念与信仰的一致才会永远甜蜜的生活在一起的。因为一方相信另一方总会改变他(她)的某些不足之处,有助于保持夫妻关系。事实上,人总是会变的,而且会越变越好。应当对你的另一半有这样的信念与信仰,才能使婚姻与爱情变得更美好。凯瑟琳·约翰逊称此类型为“改变公式”。

(5)理解公式——真诚与坦诚:夫妻间是需要彼此忠贞的。对于大多数夫妇来说,对配偶保持忠诚并不能使婚姻永远幸福下去,但它能使婚姻可能维持下去。要使夫妻关系和谐美满还必须相互坦诚——心灵沟通,这样才能使夫妻保持一致性,因为彼此坦诚地交换意见有助于相互了解,步调一致。小到性交的体位与姿势,大到各自的事业,都要坦诚交谈,这样才会使婚姻更美好,爱情更持久。凯瑟琳·约翰逊称此型为“理解公式”。

(6)平等公式——支持与平等:在所有的关系中,夫妻关系是最平等的关系,因为在爱的结晶——孩子身上,一半基因来自父体,另一半基因必然来自母体。



夫妻中也难免为某些"权利"的支配而发生矛盾，如花钱、购物等等。中国的夫妻一般是"男主外，女主内"。现在，男女都工作了，因此这种传统观念也要与时俱进的更改了。对每一对夫妻来说，家庭财产是共同的，家庭收入也是共享的。丈夫与妻子有平等支配权，只要互相理解与支持就会很好的解决不必要的争论与争夺现象。这样，就能维护爱情的持久与情感的甜美，永远做幸福夫妻。凯瑟琳·约翰逊称此类型为"平等公式"。

169. 夫妻性爱后如何增强幸福美满感？

在俩人的世界里，夫妻之间就是一对戏水的鸳鸯，只要双方高兴与喜欢，俩人无论怎么样的做爱都是合情合理又合法的，就看你们会不会做好"性的游戏"。下面介绍四种性交结束后，继续相互深入体会性爱的美满和幸福。

(1)夫妻之间持续性爱抚——用肢体语言感觉彼此呼吸：男人一般在性交结束射精过后，都会感到精疲力竭，有的男人甚至倒头便自己熟睡了。男人虽不会交头接耳地传颂着调情爱抚有多么销魂，但这并不表示他不喜欢舒舒服服地躺在你身边，与你整晚相依相偎。所以，作为妻子的你，就算你的丈夫办完事的时候总是一副欲仙欲死、酥麻疲软的模样，或者说昏昏欲睡，你得保持某种程度的肢体接触，这样有利于延续他的满足感与你的性需求。当他从射精高潮的兴奋中回过神来时，你便可以借用调情爱抚，开始进行肢体厮摩的计划：用你的前身贴紧他的背，让他从背部到脚趾的每个细胞，都能感受到你的温柔。此外，你也可以用指头在他手腕到手肘的部分轻轻地来回滑摸；或是用手心轻抚着他的头发；你也可以轻吻他的太阳穴、手心等容易被忽略之处，只要你的动作轻缓舒适，而不是向对方示意他非得有什么激烈回应即可。这样的肢体语言胜似语言的表达方式。



即使丈夫喜欢在办完事之后与你依偎相拥，还是得注意保持舒适的姿势，别搂到俩人四肢麻木，双方太累的程度。当你们在对方的怀抱中缓缓降温入眠之际，轻声问他这样舒不舒服，他会心满意足地体会到妻子的爱情魅力。

(2)夫妻倾心交谈——公开童年趣事：在性高潮过后，有时你根本不须用任何身体上的接触，即能将你们俩的心紧紧相系在一起了，因为此时没有什么预期心态，所以在床上聊天，便成为一种在毫无压力的情况下就能增进彼此了解与亲密感的最佳方法。不过这可不是一个谈论严肃话题，或是批评丈夫床上功夫不好的时机；更不要说你这个月的奖金还没有给我这样敏感与扫兴的话题，否则适得其反。因为夫妻之间还有其他更恰当的时刻(如进餐时或逛商店时)可以用来讨论俩人性爱关系以外的问题。要充分利用性生活后的这一刻来营造亲密感，而不是压迫感。倘若你想让俩人的对话更挑逗一些，不妨试着这样做：详细地对他描述那些你没跟他试过，却又迫不及待想在下一次跟他玩玩的花招——性艺术。也许那个“下一次”就会因此变成你俩毕生难忘的经验！

(3)夫妻小游戏——增强亲密感的小玩意：女性一般在做爱后反倒精神百倍！倘若你有过剩的精力却又不打算再玩一次，不妨来个激情小游戏，还能让俩人的亲密感更上一层楼。你可以和他玩玩“泡泡浴中的俩人战争”，如此激烈程度足可以抵过第二次做爱的感觉。双人游戏的目的是要俩人都达到“心旷神怡”的境界。

(4)精力旺盛的夫妻——可以重振旗鼓再接再厉：新婚的年轻夫妻有时候性爱结束只是另一回合的开始。即便第一回合已够精彩绝伦，第二回合也可以同样妙趣横生。轻轻按摩爱抚对方的每一寸性爱部位，刺激血液循环，保证丈夫在顷刻间又是好汉一条——阴茎会迅速勃起，想忍耐也不可能了。这样夫妻做爱的空间就会得到极大的扩展。夫妻要抓住每一次可以让俩人满足的性时机。“性福”生活需要夫妻双方的技巧与爱心来培育。









十二、女性特殊时期的保健

女性在一生中有4个特殊时期：月经期、怀孕期、产褥期、哺乳期。根据《中华人民共和国妇女权益保障法》与《中华人民共和国母婴保健法》的有关规定，在此“四期”内，妇女应受到特殊保护与保健。当然，本书主要介绍妇女在“四期”中如何自我保健与保护，才能维护自身健康。

170. 月经期的注意事项与保健措施有哪些？

月经期是性成熟女子在行经的日子，社会上常把月经称为“例假”，把月经期称为“例假期”，也有人把月经称为“好事”，因为正常月经来潮有利于女性健康，所以是好事。中医学将月经称为“月事”等，即每月都要发生的事情。总之，月经及月经期是女性的一个特殊时期——子宫内膜在剥脱，经血在排出体外，子宫内膜处于修复期，需要特殊保健与护理，所以《母婴保健法》将月经期纳入“四期保健”的首要内容。

(1)经期注意事项

①避免情绪过分激动。经期应与平时一样保持心情愉快，防止情绪巨大波动，遇事不要过分激动，保持稳定的情绪极为重要。例如，情绪激动，抑郁，愤怒常产生气滞血瘀，进而导致月经紊乱、痛经、闭经等。这就是中医学所称的“七情致病”。由于人体的一切活动都是在神经体液的调节下进行的，所以女性的这一正常周期性生理变化，尤其是内分泌激素水平的变化，就可直接或间接地影响她们的精神状态和工作效率。月经生理正是神经体液精细调节的结果，如果过度激动必然会导致神经内分泌系统功能紊乱，从而影响月经。加上一些心理因素则会引起头昏、头晕、疲乏等症状，甚至可导致工作效率低下，情绪变坏。



鉴于大多数女性在月经周期的增生期和分泌期这20～25天左右精力充沛，情绪稳定，工作学习效率高，

故应充分利用这段最佳的时间，把重活或农活安排在此阶段内做是合理的，抓紧工作和学习，以减少月经期工作或学习的负荷。

②避免过于劳累。经期要注意合理安排劳动与作息时间，避免剧烈运动与体力劳动，做到劳逸结合。医学证实，痛经可能与经期过度劳累、紧张、寒冷及过敏体质有关。

③注意补充营养。因为月经来潮后每月要损失一定量的血液，正常月经血量为50～80毫升，若超过100毫升为经量过多。所以，要适当增加营养，如蛋白质、维生素及铁、钙等。经期应多吃一点鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品及新鲜蔬菜、水果等。

④避免性生活。说实话，这是夫妻之间最不应该犯的低级错误。即使在经期的最后一两天，也应尽量避免性生活，这样对夫妻双方的健康都十分有利。若图一时之快乐，将会给妻子带来终身的遗憾。

⑤避免受寒凉与淋雨。经期抵抗力较低，注意保暖，避免着凉，不要淋雨、涉水或游泳，不要坐在潮湿、阴凉之处，农村妇女经期尤其不要坐在石头上，也不要坐在铁制的劳动工具上，因为石头与铁制工具都是寒凉的，直接刺激会阴部与生殖器官，产生病变与不适。热天不要坐在空调、电扇的风道口。也不要用凉水洗澡、洗脚，以免引起月经失调。

⑥经期不可捶打腰和背部。在日常生活中，经常碰到不少妇女在月经来潮前后，常有腰酸背痛，或腹痛等现象，于是采用捶打腰背等方法来缓解酸痛，其实这种捶打腰背的做法是不可取的，其结果往往适得其反。

妇女在月经期间，由于盆腔充血，会使人感到轻微不适，如腰酸、小腿或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等。也有部分妇女还伴有倦怠、嗜睡、面部水肿、情绪不稳定、脾气急躁等全身症状，这些都是经期正常生理现象，一般无需治疗。因为捶打腰背后，会使盆腔更加充血和血流加快，导致月经过多，经期延长，反而使腰酸背痛更加严重。同时，由于妇女在月经期全身和局部的抵抗力降低，不利于经期子宫内膜剥脱后创面的修复愈合，也容易引起感染而患急、慢性妇科疾病。



⑦避免坐浴。有些妇女平时喜欢坐浴清洗外阴部，但在月经期，因为子宫颈口微开，阴道闭合度差，坐浴或盆浴很容易使污染的水及水中致病微生物进入阴道后逆行进入子宫腔内，从而导致生殖器官发炎。经期及其前后3天内不能游泳，最好在月经干净3天之后再游泳。游泳时加强自我防护，即使没有妇科炎症，也没有处于经期的女性，游泳的时候也要随时注意，加强自我健康保护意识，如不用他人的游泳衣，更不要在游泳场租用公用游泳衣，因为这些公用游泳场的服装被不同的人用过后，难免留有各种致病微生物，甚至有淋病双球菌、尖锐湿疣病毒等性病病原体存在。

⑧不穿紧身裤与不透气的化纤内裤。不少女性在月经期时会选择穿紧身内衣内裤，她们认为这样不但可以免除经血侧漏的尴尬，还能在一定程度上缓解腹痛，其实这样是不科学的，女性在经期最好选择稍宽松的、透气与吸湿性能好的纯棉内衣与裤子。

国外医学研究表明，很大一部分妇科疾病是由穿紧身内衣内裤造成的。子宫内膜异位症是目前患病率很高的一种疾病，导致该病的原因之一就是经血逆流到腹腔引起内膜异位，造成妇女最常见的问题是痛经和不孕。如果女性常穿紧身内衣、内裤，尤其在月经期，易使经血流出不畅，而且在脱、穿衣时会导致盆腔与腹腔压力突变，很容易造成经血逆流，最终出现经期腰疼、腹痛症状，甚至导致不孕症。

女性在月经期会有大量经血流出，如果此时会阴部的透气性不好，潮湿的环境可能造成病原微生物的孳生，如真菌等可导致阴道炎症，若治疗不及时，还可能上行感染到盆腔。而且，女性会阴部有大量毛囊腺分布，紧身内衣容易使汗腺分泌受阻，这在月经期尤为明显。如果清洁不够，细菌大量繁殖，就会出现毛囊腺炎症，少数人还可能导致阴部疏松结缔组织炎、前庭大腺脓肿等疾病。

特别值得指出的是，妇女长期紧身束腰，会挤压腰部脂肪，使腰身成为葫芦形；有碍腰部血液循环，容易导致慢性腰肌劳损；还会使胃肠受压而影响血氧供应和正常蠕动，导致食欲缺乏，消化不良。所以，千万别



为了苗条身材而误了健康。

⑨避免高声哼唱。女性在经期呼吸道黏膜充血，声带也充血，甚至肿胀。高声哼唱或大声说话，声带肌易疲劳。当然，更不要吵架、哭泣与大叫，否则对健康不利。

⑩经期不可拔牙及做X线检查。恐怕很少有牙医在拔牙前，会询问你是否在经期，但你自己一定要知道，不能在经期拔牙！否则，不仅拔牙时出血量增多，拔牙后嘴里也会长时间留有血腥味，影响食欲，导致经期营养不良。这是因为月经期间，子宫内膜释放出较多的组织激活物质，将血液中的纤维蛋白溶解酶原激活为具有抗凝血作用的纤维蛋白溶解酶，同时体内的血小板数目也减少，因此身体凝血能力降低，止血时间延长。由于经期全身抵抗力低下，也不宜做X线检查。

(2)月经期保健措施

①月经期一定要保证充足的睡眠，不要做很疲劳的工作与运动。

②睡眠之前可以喝一杯牛奶，既有镇静的作用又能补钙。

③月经期间要特别注意眼睛的休息，中医说：久视伤血。所以，看书的时间要减少，不要在昏暗的灯光下看书，眼部皮肤很薄，毛细血管扩张，容易造成淤血。

④痛经可以用热水袋、手宝等热敷下腹部。中医学认为"痛者不通，通则不痛"，一般痛经是因为不通之痛，给它温热，可以疏通经络，缓解疼痛。

⑤可以煲一些汤喝，既可以增加营养，又可以起到美容效果，如冬瓜汤、菠菜汤、鸡汤等，并在汤中加一点当归等中草药效果会更好。

⑥月经期间，白天可以化一点淡妆，用液态的粉底，敷盖一下颜色发暗的皮肤。



⑦月经期间可以烫发，但不要用仪器做美容，可以做简单的皮肤保养，如洗面等。

⑧如果黑眼圈明显，可以用喝过的茶叶包，敷在眼部，这样祛黑眼圈的效果较好。

⑨月经期一定要用温水清洁皮肤，以促进血液循环，皮

肤可涂一些营养类的霜剂。

⑩皮肤的油脂分泌过旺，油性皮肤含酸性，用马铃薯片按摩，可以镇静、平衡皮肤的内分泌。

171. 经期为什么要禁止性生活？

月经期是妇女的特殊生理时期，医学专家，尤其是妇产科医生总会善意提醒已婚妇女不要在经期同房。因为这个时期性交会给妇女，甚至男方都带来病变及各种严重的影响，如子宫内膜异位症，不孕症，不育症等。

笔者在专家门诊时接诊了这样一位女性求医者。李某，结婚已有 3 年多了，尚未生育。她们夫妻感情很好，她的丈夫是一个性欲较强的人，由于经期不能行房，丈夫颇有怨言。有几次她真想满足丈夫的要求，但又怕会出问题。她只知道经期性交有害，但不知道害处在哪里？因此，鼓起勇气来找大夫咨询。

这位女性提出的是一个十分普遍的问题，特别是那些新婚夫妻中，这种不安心理出现的频率是较高的，有必要对他们进行经期性卫生的指导。月经是女性特有的生理现象，到了月经期，身体的各器官与系统都会出现一些变化，尤其是生殖系统与神经内分泌系统变化最明显，表现为子宫内膜脱落出血，子宫口张开，碱性的经血流入阴道中，它能中和阴道的酸性环境，使阴道酸度降低，使天然屏障功能削弱。如果在月经期间进行性生活，就会出现如下不良后果：①因双方性兴奋，阴茎插入会使女性生殖器充血加重，导致月经量增多，经期延长。②经期性交，男性生殖器可能会把细菌带入阴道内，经血是细菌等微生物的良好培养基，细菌极易孳生，沿子宫内膜的许多微小伤口和破裂的小血管扩散，感染子宫内膜，甚至可累及输卵管和盆腔器官，从而给女方带来病变。③月经分泌物进入



男子尿道，也可能会引起尿道炎。④经期同房，因精子在子宫内膜破损处与溢出的血细胞相遇，甚至进入血液，可诱发抗精子抗体的产生，从而导致免疫性不孕、不育症。⑤月经期间同房，由于性冲动时子宫收缩，还可将子宫内膜碎片挤压进入盆腔，引起子宫内膜异位症，产生周期性的痛经症，并导致不孕症的发生。大脑皮质兴奋性降低，全身抵抗力比平时差，加之妇女对经期性交的困惑，长此下去，会发生头昏、头痛、记忆力下降，工作与学习效率降低，严重者还可能产生神经衰弱等不良后果。因此，为了双方的身体健康和生育健康，不论在什么情况下，经期的性交都是应该禁止的。

172. 痛经的原因及处理原则是什么？

痛经是指女子从来月经前 3～5 天开始，到月经结束时，产生下腹部疼痛的情况，月经结束后疼痛自行消失，称为痛经症。有资料介绍，大约有 30％的妇女曾有痛经史，但症状有轻有重，相差悬殊，而大多数人比较轻微，不需服药，甚至不需要休息。其中症状较重者占 3％～5％，这类女子常常伴有头痛、恶心、呕吐、腹泻、无力、腰痛、腹部重压感等不适的症状，必须休息或服药治疗。

引起痛经症的原因大致可分为两大类：一类是生殖器官病变引起的，如子宫发育不良、子宫内膜异位症、盆腔炎或淤血；子宫颈狭窄或先天性无阴道、处女膜过厚等导致经血排出不通畅；子宫或卵巢肿瘤等也是病因之一。另一类是尚不十分明了的原因引起的原发性痛经症，一般认为属于功能性痛经症，占有相当大的比例，以少女期痛经者为主，如心理因素，紧张、害怕、恐惧等异常情绪都有可能造成痛经。



痛经症的处理原则是：如果经过检查没有生殖器官疾病，痛经属于“原发性”，则首先从精神心理上教育与解脱，

消除紧张、恐惧、疑虑、害怕心理，由于认识到月经是女孩子必然的生理现象，心情放松、坦然、愉快些，就会减轻痛经或不适感觉。所以，有的女孩子把月经称为“好事”或“好朋友”，一般都称为“例假”。经期前后要避免受凉或过于劳累，注意休息，经期不要接触冷水等，可自然好转与消失。对于较严重者，可在医生指导下适当服用一些药物缓解疼痛。对于生殖器官病变引起的痛经者，应到医院请妇科大夫明确诊断，重点治疗病因，不宜自行服止痛药品，以免耽误了病情的及时治疗。

173. 痛经者如何饮食调理？

方1：山药15克，炙甘草6克，葵花子30克。水煎服食，每日2次。

方2：去核山楂30～50克，向日葵子(去外壳)15～25克，红糖少许。将山楂、向日葵子烤干研粉末，服时加入红糖，温开水送下。每日1剂，分2次服用。经前服用，连服2剂为1个疗程。

方3：山楂30克，木耳10克。水煎服食，每日2次。

方4：山楂30克，木耳15克，鸡肉50克。煮至肉熟，加入调料适量，喝汤吃肉及木耳，每日1次。

方5：小茴香15克，葱白3根。水煎服，每日2次。

方6：小茴香15克，生姜4片。煎汁，每日1剂，分3次服，连服3～4天。经前3天开始服用。

方7：小茴香10克，大枣10枚，干姜6克。水煎，吃枣喝汤，每日1～2次。

方8：鲜姜15克，红糖30克，水煎服。

方9：生姜120克，葱头1握，食盐250克。生姜切碎，葱头洗净捣碎，食盐研细，共炒热盛于布袋中热敷痛处(外用法)。



方10:鲜姜25克,花椒10克,大枣30克。水煎,趁热时吃枣喝汤。

方11:栀子10克,韭菜子10克。水煎服,每日2次。

方12:莱菔子15克,陈皮10克。将莱菔子炒黄,捣碎,与陈皮同煎服用。

总之,中医学所认为的"药食同源"、"药疗与食疗并举"等观点是十分有益的。现代医学也认为,植物药疗法是具有独特优势的"绿色疗法"应该大力提倡。对于月经异常者来说,原因是复杂的,但大体为内、外因的影响与干扰导致月经异常。中医对月经异常的治疗原则是"调经",将异常月经调整为正常月经,采用上述食疗方法是适宜的。但不要固守某个食疗方,一旦服用3～5剂无效后要及时更换,或及时就医诊治,以免耽误病情。

174. 行经期可用哪些保健膳食?

经期是女性的特殊时期,子宫内膜脱落后通过阴道不断地排出体外,除了保持阴部卫生与健康外,也要适当地进食一些有益于经期健康的食物。

(1)木耳大枣羹:大枣20枚,黑木耳30克,红糖50克。将大枣、黑木耳洗净,置沙锅中,加入适量水,放于文火上煮30分钟后,加入红糖即可服用。具有养血活血功效。若胃脘满闷及痰湿盛者忌食,不宜与葱、鱼类同食。

(2)何首乌煮鸡蛋:何首乌100克,鸡蛋2个。将何首乌与鸡蛋洗净,加适量水煮,鸡蛋熟后剥壳,再煮片刻即成。吃蛋喝汤,每日1次。具有补肝肾、益精血之功效。但脾虚泄泻者,以及痰湿重者慎食。忌与猪血、无鳞鱼、萝卜、葱、蒜等同用,也不宜用铁器煮制。



(3)糖渍大枣:干大枣50克,花生仁100克,红糖50克。将干大枣洗净,温水泡发;花生米略煮一下,放冷,剥去花生衣。将大枣与花生仁及花生衣放入煮花生米的水中,再加冷水适量,置于文火上煮30分钟左右。捞出花生衣,

加红糖，待糖溶化后，取汁即成。做点心食之，具有补气生血之功效。但胃脘胀闷者不宜食用。

(4)芝麻肝：猪肝250克，植物油1 000克(实耗100克)，芝麻100克，面粉50克，鸡蛋2个，食盐、葱末、姜末各适量。将猪肝切成薄片，用食盐、葱末、姜末调好，蘸上面粉与鸡蛋汁和芝麻。炒锅内放入植物油，烧至七成热，放入猪肝炸透，出锅装盘。佐餐食用，具有养血益阴，滋补肝肾的功效。但脾虚、便溏者不宜多食。

(5)炒苋菜：苋菜500克，植物油50克，食盐、大蒜末各适量。将苋菜除去根、茎、老叶后洗净。炒锅内加油烧热，再将苋菜放入锅内翻炒，炒至菜蔫汁出时，加大蒜末与食盐，再翻炒几下即成。佐餐食用，具有补血功效。

(6)猪皮冻：猪皮1 000克，黄酒250毫升，白糖250克。将猪皮去毛，洗净，切碎，加水适量，文火炖至汁液黏稠，加入白糖、黄酒备服。每日2次，每次1匙，开水冲化温服。具有养血益阴、滋肾养肝之功效。

(7)乌鸡丝瓜汤：乌鸡肉150克，丝瓜100克，鸡内金15克，调味品适量。将鸡内金、丝瓜、鸡肉共煮汤，加食盐与调味品，食用。每日1次。此品以补血为主，佐以益气健脾。

(8)当归生姜羊肉汤：精羊肉500克，当归30克，生姜30克，调味品适量。将羊肉、当归、生姜放入沙锅中，加水适量，武火烧沸后改文火炖至肉烂，加入调味品服用。每日1次，吃肉喝汤。此汤具有温经散寒、补血调经之功效。

175. 经血量少如何饮食调理？

方1：小茴香10克，猪皮30克，食盐适量，加水炖熟烂。喝汤吃猪皮，每日1次。

方2：干姜10克，粳米30克，水煎服。每日2次。



方3:赤小豆15克,黑豆30克,红糖20克。将豆煮熟,冲化红糖,喝汤吃豆,每日1次。

方4:莲子15克,胡椒3克,水煎服,每日2次。

176. 经血量多如何饮食调理?

方1:山楂30克,栀子20克,红糖15克。将山楂炒黄,栀子捣碎,两者同煮,冲化红糖服用,每日2次。

方2:山楂50克,打碎煎汤,加白糖少许,空腹温热服用。

方3:炙甘草10克,丝瓜叶15克,茄子叶15克,水煎服。每日2次。

方4:干姜炭10克,研末,黄酒冲服。

177. 经血的量或色异常如何饮食调理?

由于月经期变化复杂,既有经血量或多或少,也有经血颜色暗红或鲜红,还有经期时间或长或短等异常。以下食疗方对上述月经异常变化都有一定治疗作用。

乌骨鸡汤



【原料】 乌骨鸡1只,当归、黄芪、茯苓各9克,调味品适量。

【制作】 将乌骨鸡拔毛洗净,去内脏,把上述药物放入鸡腹内,用线缝合,放入沙锅内煮熟,去药渣后,加入调味品

即可。

【用法】 食肉喝汤，分2～3次食完。月经来潮前3～5日开始，连用3～5剂。

【功效】 健脾养心，益气养血。适用于气血不足致使月经量少、色淡，头晕眼花，心悸怔忡，面色萎黄，少腹空坠，舌质淡红，脉细。

归地烧羊肉

【原料】 羊肉500克，当归、黄芪各15克，干姜10克，酱油、食盐、白糖、黄酒各适量。

【制作】 羊肉洗净，切块，放沙锅中，加入洗净的药材，并放入适量清水，再将酱油、食盐、白糖、黄酒加入，文火红烧至肉烂即可。

【用法】 可常食用。

【功效】 温中补虚，益气摄血。适用于气虚所致月经血量多，色淡质稀，面色无华，神疲气短，懒言，舌质淡，脉弱无力。

生化蜜膏

【原料】 当归、益母草各30克，川芎、桃仁、甘草、牡丹皮各10克，炮姜5克，白蜜50克。

【制作】 前7味药品加清水500毫升，煎至300毫升，去渣，加白蜜收膏。

【用法】 每次服30毫升，每日3次。

【功效】 活血化瘀，温经调经。适用于瘀血停滞所致月经过少，血色紫暗，有血块，小腹胀痛拒按，舌质正常或紫黯，或有瘀点，脉细弦涩。



母鸡艾叶汤

【原料】 母鸡1只，艾叶15克。

【制作】 将母鸡拔毛洗净，去内脏，切块，与艾叶一起煮汤。

【用法】 分2～3次食用，吃鸡喝汤。月经期连用2～3剂。

【功效】 补气摄血，健脾宁心。适用于体虚不能摄血而导致月经量过多，心悸怔忡，失眠多梦，少腹冷痛，舌淡脉细。

地黄煮酒

【原料】 生地黄6克，益母草10克，黄酒200毫升。

【制作】 将黄酒倒入瓷瓶中，加入生地黄、益母草，隔水炖约20分钟即成。

【用法】 每次服50毫升，每日2次。

【功效】 活血止血。适用于血瘀所致月经量过多，色紫黑，有血块或小腹疼痛拒按，舌质暗紫或有瘀点，脉细涩。

两地膏

【原料】 生地黄、地骨皮各30克，玄参、麦门冬、白芍各15克，阿胶30克，白蜜40克。

【制作】 前5味药共煎，取汁300毫升，另用60毫升白开水将阿胶烊化，对入药汁中，加白蜜，置文火上调制，候凉再装瓶备用。



【用法】 每次服20毫升，每日3次。

【功效】 滋阴养血。适用于肝肾阴虚，虚热内扰所致月经过多、色红，头晕，心烦口渴，舌质红，脉细弦。

枸杞子炖羊肉

【原料】 羊腿肉1 000克，枸杞子50克，调料适量。

【制作】 羊肉整块用水氽透，冷水洗净血沫，切块；锅中油热时，下羊肉块、姜片煸炒，烹入料酒，翻炒后加入枸杞子、清汤（2 000毫升）、食盐、葱，烧沸，去浮沫，文火炖1～1.5小时，待羊肉熟烂，弃葱、姜，加味精。

【用法】 食肉喝汤。

【功效】 补肾养血。适用肾阳亏虚而致月经量少或余沥不尽，色淡红或暗红，质稀，腰膝酸软，头晕耳鸣，或小腹冷痛，夜尿多，舌质淡，脉沉迟。

178. 闭经者如何饮食调理？

新婚女性若发生闭经（确切地说是“停经”）时首先要想到是否妊娠，经过早孕检测就可以做出明确结论，若是妊娠了，决定生育者则进行妊娠保健；若决定做人工流产则要当机立断。

即使诊断为“闭经症”，在食疗一阶段时间无效时要及时就医诊治，因为闭经是现象，病因是复杂的，只有对因治疗，才能收到好的疗效。

方1：山楂60克，鸡内金9克，红花9克，红糖30克。前3味药先水煎，然后再加入红糖，每日1剂，分2次服。

方2：山楂肉30克，红糖30克。将山楂煎浓汁，再加红糖略沸溶后即成。早、晚空腹饮用，连服2剂。

方3：红花6克，生黑豆30克，红糖60～90克。红花与生黑豆先水煎，再入红糖，温热服用。

方4：鸡内金、山楂各10克。研末，每次服6～9克，开水冲服。



179. 如何正确应对早孕反应？

由于怀孕后女性体内的神经内分泌系统产生一系列变化，有的孕妇能很快适应，有的孕妇不能很快适应这种变化，早孕期会出现消化系统的不适——呕吐与恶心是最常见的现象，称为早孕反应。对于这种现象孕妇一定要沉着冷静对待，精神放松，顺其自然，恶心时可以暂时不进食，待恶心过后再进食；呕吐现象往往发生在早上而且较频繁，注意不要刺激咽喉部位，如刷牙时不要将牙刷进入太深，避免对咽喉的刺激；进食不要太快，食物不要过热，尽量吃可口的食物等措施，顺利度过早孕反应期。

早孕期注意休息，尤其是睡眠要充足，休息时神经内分泌系统会自动调节功能状况，减轻早孕反应。尽量减少活动量，尤其是集体活动、社交活动，因为频繁活动会很疲倦，还会刺激神经系统，加重早孕反应。

180. 孕期用药应注意些什么？

孕期如果生病了，是否可以用药治疗？答案是应该合理用药，确保孕妇健康与胎儿安全。据有关资料介绍，在妊娠期间，有82%的孕妇经医生开药方治疗；65%的孕妇自行购买药物治疗；92%的孕妇在妊娠期间服用过至少一种以上的药物；还有4%的孕妇用过10种以上的药物。对于孕妇来说，一个人服用药品就等于两个人接受药物治疗，胎儿是无意中的受药者。有的药物可以通过胎盘直接影响胎儿；另一方面是母体的变化间接地影响胎儿。因此，孕妇要慎重、合理地选用对胎儿没有影响或影响最小的药



品。这样不仅能保护孕妇的安全，而且对维护胎儿的健康及新生儿的正常发育与成长都具有重要意义。值得指出的是，激素类药物，尤其是人工合成的激素类药物（如安宫黄体酮等）在早孕期是绝对不能用的，否则会造成胎儿畸形发育，产生严重的后果。如果必须用药物保胎，只能用天然激素，如黄体酮、人绒毛膜促性腺激素（HCG）等。

中草药中凡活血化瘀之类的药物，都是不能使用的，如红花、川芎等中草药是禁用的，否则会引起流产。

181. 孕期性生活应注意些什么？

孕妇过性生活时，一定要以确保胎儿安全为原则。不论夫妻情感如何浓厚，都要时时处处想到腹中的胎儿是否会受到不利的影响。因此，早孕期要避免性生活；晚孕期，由于有引起早产的可能性，也不宜过性生活。孕中期相对比较安全一些，但也不是没有不利的影响，即使过夫妻性生活，性交时必须注意：①保持双方性器官良好的清洁卫生状态，以免意外感染。②体位合适，不能压迫孕妇的腹部，避免引起流产。③动作轻巧、温柔，不要过强刺激女方的生殖器官，以免引起子宫收缩而发生流产。

对新婚夫妻来说，必须学习一些有关健康妊娠与胎儿发育生长规律的相关知识，并且学习有关科学胎教的知识，以促进健康妊娠和顺利分娩。

首次妊娠的妇女应该懂得：所谓的“孕月”不是指的平时日历上的“月份”，“孕月”是产科学上的专用语汇（术语）是 28 天为 1 个孕月。因此，“十月怀胎”实际上是 280 天，不是平时日历计算的 10 个月（约 300 天）。所以，新婚夫妻一定要牢记，当你们成为“准父母”时，在计算与等待宝宝出生时，一定要按“孕月”时间计算，否则会产生对产期的误解。近期，时有打工的女性从打工地区赶回老家分娩时，在火车或其



他交通工具上分娩的情况，是值得高度警惕的事情。

孕期工作也不能太累、太紧张，要劳逸结合，生活规律，营养丰富，精神愉快。丈夫更要多多照顾怀孕的妻子，更不能对孕妻强行性交，否则会导致妻子生病，胎儿流产或早产的不良后果。

182. 孕期为何不宜养宠物？

在广大农村，家家户户都有养宠物狗与猫的习俗，狗是家中看门的“卫兵”；猫是家中护粮逮鼠的“警察”，所以几乎每家每户都会饲养，甚至把它们当作家庭的“成员”。

现在，城市里的家庭养宠物的人越来越多，小猫与小狗成了不少人家中的宠物与“成员”。从医学的角度看，为了自身的健康与生育健康的后代，最好是不养宠物，即使是看家护院的宠物狗也要远离它们才安全。这不仅仅是因为宠物身上有跳蚤，带来不卫生，更重要的是猫与狗都有可能传播狂犬病、出血热、肝片吸虫病、乙型脑炎等。还有可能传播一种危害母子安全的寄生虫病——弓形虫病，是极其严重的疾病。

弓形虫病是由于宠物携带的病原体——弓形虫原虫侵入人体引起的一种全身性传染病，流行广泛，遍布亚、欧、美、非、澳五大洲，人与动物都深受其害。由于弓形虫原虫就寄生在宠物身上，凡与带有弓形虫原虫的宠物接触者，都有可能被感染发病。

人一旦感染了弓形虫原虫，是否很快发病——弓形虫病，这决定于机体的免疫功能状态。由于怀孕女性的免疫功能有所降低，不仅易于感染，还容易发病。不仅如此，孕妇急性感染后，弓形虫原虫能通过胎盘进入胎儿体内，约三分之一的胎儿会受感染。越在孕早期得病，对胎儿影响越大，后果越严重。胎儿受感染后，可能导致流产、早产、死胎的后果；即便胎儿



勉强存活下来，也可能患上先天性弓形虫病，出生的新生儿可表现出各种畸形，如小头、脑积水、斜视，甚至出现发热、黄疸、皮疹、抽搐、精神发育障碍等症状与体征，严重影响孩子的健康发育及成长。

医学专家指出，弓形虫病是由刚地弓形虫引起的寄生虫病。这种刚地弓形虫主要寄生在家畜，如宠物狗身上。当人与此类动物接触后容易感染，有资料报道，孕妇弓形虫新近感染率为 6.84%，母儿垂直传播率为 9.57%。弓形虫病有先天感染与后天感染，先天感染病情较严重，常伴有中枢神经系统症状，可分为隐性型与显性型两类。后天感染又分为局限型与全身型两型。对此病以预防为主，对有明显的动物接触史的孕妇，在妊娠早期、中期、晚期分别检测弓形虫的免疫球蛋白(IgM)，以便及早发现弓形虫急性感染病例，及时终止妊娠或及早给予足量的治疗药物进行有效治疗，否则对新生儿健康会产生严重危害。

183. 孕期如何进行体育锻炼?

医学研究证实，孕妇适当又适量的体育活动对促进健康妊娠是有益的。其一，运动能促进孕妇的新陈代谢，能更多的提供给胎儿营养物质，有利于胎儿健康发育。其二，能增强心脏与肺脏的功能，对妊娠与分娩都有益。其三，增加血液循环速度，有利于代谢产物的排除。其四，能增进全身肌肉的力量，对以后的分娩有益。其五，能增强免疫功能及抗病能力。

孕妇不同于一般女性，尤其是中、晚孕期，身体不灵便，负担比较重。所以运动时一定要特别注意“适当”与“适量”。

(1)适当：是指参加的项目是适合孕妇做的活动，如散步、舞剑、太极拳等，像“行云流水”似的温柔动作与项目。禁止参加球类及跑、跳等运动量大、震动性强的项目。



(2)适量：是指活动量要控制在孕妇自己能承受的范围内，时间不宜过长，活动幅度不宜太大。即使是专业运动员也要限制运动强度与运动量。

(3)户外活动比室内活动好：因为户外可以呼吸新鲜空气，获得充足的阳光。皮肤在阳光紫外线照射下，能将体内的脱氢胆固醇转变成维生素 D，促进身体对钙、磷等元素的吸收利用，既可以供给胎儿发育的需要，又可以防止孕妇缺钙。

如何做到科学地锻炼，应参加正规医疗机构举办的孕妇学习班，在产科医生的指导下进行，这样既有效，又安全。

184. 适宜于孕妇的保健操有哪些？

对于不习惯运动或不喜欢运动的孕妇，尤其是那些因不孕症经过多方治疗才怀孕者，或对运动有恐惧心理者，可以适当做一些孕妇保健操。最好在产科医生的指导下进行，既安全又有益。下面介绍一种简便易行的孕妇保健操。

第一节　脚趾运动

孕妇仰卧，双腿伸直，然后用劲弯曲一脚或双脚脚趾，不断地放松与弯曲交替进行。目的在于锻炼脚趾的屈肌功能，同时可以预防这些肌肉发生痉挛性收缩(俗称“小腿抽筋”)。

第二节　脚踝运动

仰卧，腿伸直，用脚踝练习“踏缝纫机”的动作。目的是活动踝关节，进一步锻炼脚部与小腿肌肉，预防下肢静脉曲张。

第三节　下肢运动

仰卧，腿伸直：①屈膝，大腿尽量贴近腹部。②伸直双腿，利用髋关节将双腿上抬，尽量保持与上半身垂直(不要过于勉强，适度即可)，然后缓缓放下。目的在于锻炼腹壁



肌肉及促进血液循环。

仰卧，双腿伸直，抬起双腿距床面 30 厘米处，双腿向两侧分开，再慢慢并拢双腿。整个过程都要保持双腿伸直。目的是增强下肢及腹壁肌肉功能，使逐渐增大的子宫保持正常位置。

第四节　上肢运动

背靠墙壁站立，头、背、臀及脚跟接触墙壁。使手臂向上举起伸直，掌心向前。再轮流用手背向后用劲紧压墙壁，整个过程要求身体尽量保持直立。先左右手轮流做几次，再双手同时做几次。目的在于锻炼背部肌肉、舒展胸部。

第五节　放松运动

直立，双手从身体两侧上举，轻轻放下，在腹前交叉，再挥动双臂向上重复进行。目的在于使紧张的臂部肌肉放松，上肢肌肉可由此得到锻炼。

185. 如何计算预产期?

俗话说"十月怀胎，一朝分娩"。如何知道自己的宝宝出生时间，这是任何一个准妈妈最关心的事情，也就是产科医生说的"预产期"在何年何月何日。预产期不仅产科医生会计算，自己也要学会计算，这样才能做到心中有数，以便提前做好各种准备。

预产期的计算是以你怀孕前的最后一次月经(医生称为"末次月经")起计算的，具体计算方法有两种：①按阳历(公历)计算法。预产期等于月(停经的那个月)加 9(当停经月份是 1～3 月时)或减 3(当停经月份是 4～12 月时)，日(末次月经来潮之日)加 7，这样计算出来的时间就是你的预产期。举例：王某末次月经是 2005 年 1 月 18 日，那么她的预产期＝1＋9(月)18＋7(日)＝2005 年 10 月 25 日。又如，李某末次



月经是2005年6月10日，那么她的预产期＝6－3(月)10＋7(日)＝2006年3月17日。②按阴历(农历)计算法。预产期等于月(停经的那个月)加9(当停经月份是1～3月时)或减3(当停经月份是4～12月时)、日(末次月经来潮之日)加14，这样计算出来的时间就是你的预产期。举例：孙某末次月经阴历丁亥年(2007)正月初十日，那么她的预产期＝1＋9(月)10＋14(日)＝丁亥年(2007年)10月24日。又如，张某末次月经是丁亥年(2007年)年8月13日，那么她的预产期＝8－3(月)13＋14(日)＝明年(2008年)5月27日。

值得指出的是，预产期是一个理论值，是一个基本规律，但在应用时(也就是真正分娩时间)很少孕妇绝对准时分娩，绝大多数孕妇可能提前或推后几天是常有的事情。所以，产科学规定，凡在妊娠40周(280天)±(加/减)2周(14天)的时间内分娩的孕妇都算是足月分娩。这就是告诉所有孕妇，一定要提前安排准备分娩时间与事宜。不要等到近40孕周才考虑安排分娩时间(如坐车返回家乡分娩)，那样是极有可能发生意外情况的。当然，如果在低于38孕周前分娩，就是早产；若超过42孕周分娩，就属于过期产，这两种情况也是有的，也要有心理准备。

186. 产前检查的主要内容有哪些?

产前检查是确保孕妇与胎儿健康的重要措施，每个孕妇都必须认真进行有规律性的产前检查，这是对自己，也是对胎儿与家人负责任的行为与态度。那么如何进行规律性产前检查呢?



正常情况下的孕妇，在妊娠20～35周(孕5～8.5个月)期间，每4周检查1次，并做好检查记录。妊娠36周起，每周检查1次，直到分娩。在产前检查中若发现有特殊情况，就要按照医生的要求与规定进行随时检查，才能确保

母子平安。

常规检查的项目包括：血压、体重、腹围、尿蛋白、尿糖、胎儿情况(胎心、胎动、胎位等)。若检查发现异常情况，则根据此异常情况进行追踪检查，如发现妊娠水肿，则每次检查水肿发展情况，并且密切观察血压、尿蛋白变化(严防妊娠高血压综合征发生)。总之，产前检查是产科医生掌握孕妇及胎儿健康状况的必要检查，请广大的孕妇一定要认真对待。当前，我国对产前检查有专用病历——产前健康检查手册，检查医生每次都会将检查结果详细记录在上面，孕妇一定要妥善保管好此检查手册。并记住在临产时一定带上你的“产前健康检查手册”去医院分娩，这对自己与医生都是十分重要的。

187. 自然分娩的优点是什么?

医学实践证实，足月胎儿经阴道正常自然分娩的益处很多，因此应大力提倡自然分娩。分娩是一个十分复杂的生理过程，就胎儿方面来说，他会主动适应，并且顺利产出，这就是人们常说的“瓜熟蒂落”。

在分娩前与分娩期间，胎儿体内的应急激素(即肾上腺素与去甲肾上腺素等)含量大幅度增加，以适应胎儿产出时的需要。这些急速增加的应急激素能防止胎儿在产道内的窒息，并有助于肺功能的发挥，为出生后的第一次呼吸做好准备。胎儿在产出过程中要完成衔接、下降、俯屈、内旋转、仰伸等一系列动作才能来到世界上。正是这一系列化的动作锻炼，才培养了新生儿的生存能力与“统合能力”，为他们的健康发育提供了生理基础，为他们的健康成长创造了条件。就最简单的道理而言，胎儿在产出的过程中要经过母亲的产道，尤其是在软产道中，胎儿口腔、鼻腔、呼吸道中的羊水及分泌物，会在娩出途中受软产道的挤压作用而排



出体外，避免了吸入性窒息或肺不张等并发症的发生。所以，顺产的新生儿离开母体时会“哇”的一声大叫——宣布他顺利地来到了世界上。因此，自然分娩的新生儿的肺活量大，日后在发育与成长的各个阶段都比剖宫产孩子患呼吸系统疾病的几率低。

188. 剖宫产的利与弊有哪些？

剖宫产（剖腹产），是产科医生采用开刀的方法将胎儿从孕妇的子宫中强行取出来，是当前解决难产最有效的手段。但是剖宫产本身所带来的负面影响不可忽视。

目前各医院剖宫产率居高不下，原因是多方面的，但就临产孕妇来说，如何选择分娩方式是值得慎重考虑的，绝不要强行要求剖宫产。更不要还未进入临产状态（俗称“果子尚未完全成熟”），就选择所谓“吉祥日期”进行剖宫取出胎儿（强行将尚未完全成熟的果子摘下来），这样做是对母子都有害无益的。因此，剖宫产是有严格适应证的。只有产科医生经过认真研究孕妇临产时的情况后，认为必须进行剖宫产方能确保母子平安的情况下才选择剖宫产术分娩。

（1）剖宫产对产妇有如下的不利影响：①术前要进行麻醉，可能导致产妇血压下降，或麻醉时意外发生。②出血量增多，会影响产妇的健康与产后的康复。③有感染的可能性，有资料报道，剖宫产术后患病及感染率高于阴道分娩 7～10 倍。④偶尔有泌尿系或消化系统器官损伤。⑤有子宫腹壁瘘的危险性。⑥有发生子宫内膜异位症的可能性。⑦远期影响有子宫破裂与宫外孕的可能性。⑧由于手术的刺激及疼痛影响会导致乳汁分泌量减少。⑨腹部的手术瘢痕影响健康与美观是长久的。



（2）剖宫产对胎儿及新生儿的不利影响：①由于孕妇的

血压下降，可能导致胎儿宫内缺氧、窒息。②手术操作不当，可能损伤胎儿。③剖宫产由于未经产道的挤压，肺泡、支气管、气管内分泌物与羊水等物质会影响新生儿的呼吸功能。④剖宫产儿由于未经产道的磨合，孩子的综合适应能力相对较差，甚至会产生"多动症"等。

因此，经过正常怀孕的女性，一定要心情轻松愉快地妊娠，不要忧心忡忡，担心这害怕那，这样反而对妊娠不利。即便到了临产，也要抱着平常心态对待分娩过程，尽最大努力与产科医生配合，就能顺利分娩。

189. 哺乳期保健应注意些什么?

产妇经过了艰辛的分娩过程，身体是十分虚弱的，首先要注意产后恢复。其一是不要受风寒袭击；其二是加强营养；其三是充分休息；其四是及时正确地喂养宝宝，一旦有了疾病，一定要请产科医生诊治，因为妈妈吃的药可通过乳汁进入新生儿体内，影响宝宝健康。只有产科医生经过认真考虑开的药品才能确保母子平安。

当前，许多产妇及哺乳期妇女营养过剩，其本意是想加强营养，乳汁分泌旺盛，供给新生儿足够营养——乳汁。但是，过剩的营养会使妇女发生肥胖，甚至产生肥胖症，这对妇女的健康不利。所以，要合理营养，科学饮食，做到既保证孩子乳汁充足，妈妈也不变肥胖是最合理的营养安排。

190. 哺乳期避孕应注意些什么?

哺乳期是指妇女用自己的乳汁喂养孩子的时期，一般是1年左右的时间。在我国农村中流传"用延长



喂奶时间来避孕"的习俗，这是不科学的。因此，哺乳期妇女一定要注意有效的避孕，更不能用延长哺乳期来避孕。

从生理学的角度讲，妇女经过产褥期(56 天)后，子宫基本完全恢复(子宫复旧)，卵巢功能也基本恢复正常状态，有排卵的可能性，就有可能再次受孕。

有的妇女以自己是否来月经为标准来判断是否该采取避孕措施，这是不十分科学与可靠的。因为，月经未来潮，并不等于不排卵子，只要有成熟卵子排出，就有受孕的可能性。这就是农村老年人所说的"怀暗胎"，即未来月经就怀上的胎儿。旧社会，因缺乏避孕知识与相应的避孕药具，也有少数妇女因未采取任何避孕措施，所以出现了"年头生一个，年尾又生一个"的现象，就是因为怀上"暗胎"所致。

哺乳期采取什么措施避孕最好，这要因人而异，但有几点是要注意的：其一，不能服用避孕药物来避孕，因为目前所有避孕药都含有性激素，对宝宝健康不利；其二，不能用注射避孕针剂来避孕，这与避孕药的道理是一样的。其三，不能用皮下埋植剂方法避孕，也是因为埋植剂中所含激素的关系；其四，不能用含药物的宫内节育器避孕，道理同上所述。那么，如何有效避孕呢？可以采用工具避孕方法，如男用安全套；女用子宫帽等。其他方法还有男性体外排精方法；若已经恢复了月经也可以用"安全期"避孕方法。总之，所用方法以不影响宝宝健康，而又安全有效为原则。





十三、新婚夫妻要计划生育

为了生育一个优秀的后代，夫妻双方都要做好怀孕前的准备工作，尽可能地创造最佳的生育条件，为宝宝的顺利诞生做好各项准备工作。因此，提倡新婚夫妻要晚生、优孕、优生，这不仅是关系到家庭的幸福，也关系到社会的健康发展，还是关系到整个中华民族的大事情。

191. 为什么要实行计划生育?

随着人口数量的急剧增加，人类所需要的物质也必须大量增加，过多的人口及人类活动对地球这个人类赖以生存与发展的环境——“地球村”的破坏和污染也会日趋严重，将会影响现有人口的生存与生活质量。

人类为了自身的生存和发展，必须把人口数量控制在地球环境所能承受的范围之内，这是各国政府与所有政治家、科学家及医学专家们的共识。对人类实行计划生育是控制人口增长的根本措施，也是惟一的办法。因此，各国都根据本国情况制定了相关的生育政策——计划生育政策。我国政府尤其重视计划生育工作，将计划生育政策列为“基本国策”之一。

(1)计划生育是全世界的共同要求:控制人口数量是全人类面临的共同任务，也是全世界的共同要求。但是发展中国家的人口问题更为突出。有关资料显示，2000 年亚洲人口占世界人口总数的 79%。

计划生育的目的，就是要使人口数量及人口的增长率与生产力发展相适应。

提高人口素质，是计划生育的一个重要方面。人类的思想道德水平、科学文化水平及健康水平，在利用自然、改造自然、协调人类和环境的关系中，都起着决定性作用。我国政府为了控制人口增长，采取了一系列正确有效的措施，并努力提高我国的人口素质，取得了明显效果。



(2)我国的计划生育政策是根据国情做出的合理

决策:中国是世界上人口最多的发展中国家。人口多,底子薄,耕地少,人均资源相对不足,经济社会发展水平不平衡,这是中国的基本国情。人口过快增长,同经济和社会的发展、资源的利用和环境的保护存在着明显的矛盾,是制约中国经济和社会发展、影响人民生活水平和人口素质提高的重要原因。就以人均耕地而言吧,我国人口占世界人口的22%,而耕地只占世界的7%。这就是说,用世界上7%的耕地养活着世界上22%的人数,可见我国人口的压力之大。

我国政府为了控制人口增长,采取了一系列正确有效的措施,形成了一套完整的方针政策,如《中华人民共和国计划生育法》等一系列法律法规。这些方针政策为控制我国人口的增长,努力提高我国的人口素质,取得了明显效果。所以,计划生育不是权宜之计,而是一项持久的方针政策。

192. 计划生育有何优越性?

(1)控制人口增长过快

①对世界总人口量的控制作用。首先让我们回顾一下世界人口的发展历史吧。公元初期,世界人口估计约1.7亿人;到930年,世界人口总数达到20亿左右;1974年世界人口突破了40亿;1987年世界人口突破了50亿,而这次增长10个亿只用了13年的时间,可见人口增长速度之快;到1999年,世界人口达到了60亿,全世界60岁以上的人口达到6亿,占总人口的10%;2006年2月26日,全世界人口达到了65亿之多。现在仍在高速增长之中,每年全世界新增人口7 800万。有科学家进行了统计分析,全世界每天新增213 699人;每小时增加8 904人;每分钟增加148人;每秒钟新增2.5人。因此,世界各国针对目前人口过快增长的问题所采取的对策是:控制人口数量,提高人口素质。人口的增长要与社会、经济发展相适



应，与环境、资源相协调。

②对我国人口增长率的控制作用。解放初期我国只有4亿多人，在半个世纪中，我国人口高速增长，国家统计局测算数据表明，2005年1月6日，中国人口总数达到13亿（不包括香港、澳门特别行政区和台湾省），占世界总人口的22%。由于实行计划生育，中国13亿人口日的到来推迟了4年，这就是计划生育工作的一个显著的成绩。但是，庞大的人口数量仍然是中国国情最显著的特点之一。虽然中国已经进入了低生育率国家行列，但由于人口增长的惯性作用，加之人口的基数大，当前和今后十几年，中国人口仍将以年均800万～1 000万的速度增长。

(2)对人口素质的提高与国民经济发展有促进作用：以我国为例，就可以充分说明计划生育的优越性，并且功在当代，利在千秋。

①有利于国家加速资金积累与国民经济的发展。实行计划生育，使国家用于新增人口的消费减少，从而加速资金积累与国民经济的快速发展。只有人口控制好了，国家才富强。因此，每个家庭都要做好计划生育，每对夫妻都要落实计划生育措施。

②有利于提高全民族的人口素质。实行计划生育，国家可以把积累下来的资金用于教育，使更多的人受到更多更好的教育和技术训练，从而达到提高全民族人口素质的目的。我国普及初中义务教育，但仅有初中文化水平是不行的，谁都希望自己的子女上大学、读研究生等高等教育。如果子女多，一个家庭是无法承受孩子教育经费的。只有少生优生才能培养出高素质的人才。

③有利于劳动就业。实行计划生育，可以使每年进入劳动适龄人口数量相对减少，从而有利于劳动就业。

④有利于优化资源配置和提高人均资源水平。实行计划生育，可以缓解人与耕地的矛盾，提高人均占有耕地面积与人均占有粮食的水平。人居住房面积等福利设施才能满足人们的需求。

⑤有利于农民少生快富。实行计划生育使每个家



庭的人口减少了,不仅可以减少家庭消费,而且使家庭主要成员腾出更多的时间和精力投入到发展家庭经济和健康娱乐中,从而保证家庭幸福、社会稳定。

⑥有利于国家长治久安与发展。实行计划生育后,人口数量得到了有效控制,人口素质也得到了更好的提高。因此,对国家与民族的长远发展是十分有利的,对社会的长治久安也将产生巨大的推动与支撑作用。

193. 女性最佳生育年龄是多少岁?

《中华人民共和国婚姻法》规定,男子 22 周岁,女子 20 周岁就可以登记结婚。当然,这是结婚的最低年龄限制,并不是提倡到了这个年龄就必须结婚。我国广大农村中有早婚的习俗,尤其是女孩子,尚未满 20 周岁就结婚者,这是违犯《婚姻法》的。还有少数人因不够年龄而无法到民政部门登记结婚,当然就领不到结婚证,他(她)们就草草请来双方亲友,办几桌子喜酒,就宣布双方结婚了,这也是十分错误的。因为,他们不符合法规程序,无民政部门颁发的结婚证。相比之下,只要领取了结婚证,即使不办结婚宴席,双方在一起居住也是合法的。

新婚夫妻何时生育是最合适的呢?从我国的实际情况看来,最适合生育的年龄,女性是 24～29 岁;男性是 25～30 岁,这个年龄段双方身体、事业、精神心理都处于最佳状态。在这里也提醒结婚多年的夫妻,如果你们没有避孕,迟迟不能自然怀孕,就要及时到正规医院诊治。



最佳生育年龄是以男女的生理解剖特征为基础而确定的。女性以 24～29 岁生育为最佳,是因为此年龄段她们的身体发育完善,器官功能正处于旺盛期,能耐受妊娠与自然分娩。相对而言,如果早于 24 岁就生育,对尚处于发育完善阶段的器官不利,也难以完成自然分娩的损伤。如果

晚于29岁生育，一是受孕率低，二是由于骨骼、韧带老化，加重自然分娩的困难，对胎儿也不利。

最佳生育年龄，对男性也十分重要。丹麦医学院的一项调查表明，45岁以后才做爸爸的所生婴儿夭折率较25～30岁做爸爸所生婴儿增加1倍以上。其患孤独症、癫痫、精神分裂症及畸形儿等的几率也明显升高。研究人员认为，这与高龄男子精子质量下降有关。

194. 为什么要选择在夫妻双方健康状况最佳时期怀孕？

最佳的"种子"必然生长出最好的庄稼，并结出最好的果实。同理，最优质的精子与卵子必然孕育出最优质的胎儿。只有夫妻双方身体健康状况最佳的时期，精神轻松愉快，精力充沛才能产生最优质的精子与卵子。

科学研究证明，人的生物钟运转中有各种不同的状况，如果在最佳状况下，人类的健康状态、工作效率、精神心理等诸方面都是最好的，这个状况下产生的生殖细胞所携带的基因也最佳，此期受孕生育的后代会是最优秀的，这样才符合优孕与优生的要求。

195. 选择什么季节怀孕最佳？

我国幅员广阔，从南到北，从东到西，经度与纬度的跨度都比较大，所以气候条件也存在较大的差异。根据我国的气候及物产的成熟规律性，各地妊娠的最佳季节不尽一致。一般认为，从南方到北方，以1～3



月与5～7月较为合适。因为在这几个月里气候条件好，物产丰富，气温适宜，有利于妊娠。

怀孕说通俗点就如我们种庄稼或育树苗一样，一定要安排在最好的季节与最佳的气候条件下进行。同理，精子与卵子的结合——受精卵形成及在子宫中着床也要求最佳季节与气候条件下才能保证胎儿健康发育。

196. 如何把握最佳受孕时间？

对于月经规律的女性来说，其排卵的时间大多在下次月经来潮前的14天左右。因此，选择这个时期性交，一方面容易受孕，另一方面双方的配子(种子)质量最好。因为卵子排出卵巢后能受精的时间只有24～48小时，而最佳受精时间是24小时内。如果超过了这个时间卵子老化并衰退了，即使勉强受精了，胚胎的质量也不是优质的。精子在女性体内虽然存活时间比卵子长(一般可达72小时)，但随着时间的延长，精子自身的能量大量消耗、活动力减弱、质量下降，即使勉强受精成功，所形成的受精卵也不是最优质受精卵，形成的胎儿也不会是最好的后代。因此，新婚夫妻若计划安排生育，就一定要选择最佳受孕时间。

这个最佳受孕时间选择以女方为主，因为女方每个月经周期只排一次卵，也只排1个成熟的卵细胞，其最佳受精时间只有24小时，所以这是最佳受孕的关键。男性单次性交可排出数千万至上亿个精子，其中绝大多数精子有受精能力。因此，只要安排好女方排卵期性交，那受精成功的几率是很高的。



197. 选择什么样的环境受孕最佳?

环境优美、温馨、安静,气候宜人,居室舒适,人的心情自然处于最佳状态,不仅有利于受孕与生育,对孕妇的身心健康与胎儿的健康发育都是有益的。

环境应该包括大环境——自然环境,如噪声、空气污染等应尽量避免。另外是小环境——家庭环境,要全家和睦、温馨有利于怀孕。还有微环境——夫妻自身状态等都处于最佳情况下妊娠是很好的基础。

198. 影响女性受孕的因素有哪些?

女性不孕症会影响到家庭的幸福与巩固。不过,别惊慌,更不必病急乱投医,应理智地选一家正规的专业医院做相关检查。如果确认无影响生育的病理因素,不妨仔细检查一下自己在生活方式上有何问题。影响受孕的因素常见于:

(1)妇科疾病:婚后可能会发生各种妇科疾病,如生殖道感染性病变等都能使受孕的可能性降低。专家分析指出,除了输卵管堵塞、子宫内膜异位等病变外,如果避孕药服用不当,也会引起内分泌失调而造成不孕;常见的感染性的疾病,如淋球菌、衣原体、支原体感染诱发的盆腔炎、阴道炎、宫颈炎,可导致局部白细胞增多,影响精子的正常活动,给受孕造成困难。

应对策略:注意阴部卫生,勤洗勤换内衣内裤,个人洗浴用品专用。如果有白带异常情况及时就医诊



治，治早治好。若服避孕药或使用避孕工具，最好在医生的指导下使用。如身体出现问题，应尽早就医解决。

(2)精神压力：现代社会处于激烈竞争时代，女性在工作、学习等各个方面都面临激烈的竞争与压力。急于求成或急功近利都会使原本唾手可得的事变得难上加难，造成巨大的心理与精神上的压力，从而使怀孕几率下降。生殖医学专家解释，受孕是个系统的过程，需要身体各器官的共同协作。体内的激素只有在大脑皮质的控制下才能正常发挥作用。如果你背负压力，使精神始终处于紧张、焦虑的状态，大脑皮质就无法使激素正常分泌，女性生殖轴(下丘脑-垂体-卵巢轴)的功能无法正常发挥，就会抑制卵巢的正常排卵功能，从而使受孕成为一种奢望。

应对策略：对任何事情都别太在意，只要尽了自己的努力就行了，要学会顺其自然，自我减轻不必要的压力，那么怀孕也就能如愿以偿。

(3)多次人工流产：有的夫妇因为避孕措施未落实好，或者因为还不愿意过早要孩子，当怀上胎儿后就决定做人工流产，可你要记住：每一次流产，都会让你的不孕几率增加3%～5%。专家分析指出，人工流产容易造成子宫内膜损伤，在以后会导致受精卵不易“扎根”(早期胚胎着床困难)。此外，如果手术不当引起感染或术后不能很好休息，都容易导致输卵管堵塞、子宫内膜异位等问题，造成难孕。

应对策略：如果决定暂时不要孩子，一定要切实落实安全有效的避孕节育措施，尽量减少无谓的人工流产痛苦，以免影响日后受孕计划的实施。

(4)不良生活习惯与嗜好：抽烟、酗酒或熬夜，被称为受孕的“三减客”——减少怀孕机会。生殖医学专家指出，女性吸烟严重影响性激素的分泌，而且容易造成月经的无规律；而酗酒则可能导致月经不调、闭经，卵子发育异常及停止排卵等；经常性的熬夜，不仅降低免疫功能，还会影响体内激素的正常分泌和卵子的质量。男子存在这些不良生活习惯也同样影响妻子怀孕。



应对策略：调整生活习惯，别让不良嗜好成为生育能力的杀手。

(5)错过了最佳生育年龄:女子的最佳生育年龄是24～29岁。30岁以后,生育能力下降,并且与年龄成反比。大于34岁怀孕被定为高龄孕妇,属于高危妊娠范围。40岁以后生育能力明显衰退。一般认为,45岁以后妊娠的可能性极小。所以,就女人而言,年龄对生育能力来说是至关重要的因素,一旦错过最佳生育年龄,又想生育者,为时已晚。

应对策略:提前规划,免得事后懊悔不已。希望白领精英们,应摆正创造财富与生育健康后代的关系。

(6)滥用补品与药物:目前经济条件都比较好,有的妇女就根据道听途说的经验盲目服用补品或药物,这样下去,反而会使受孕的可能性下降。医学专家分析指出,有些保健品含有大量的雌激素,短期服用可能会感到精神愉悦,精力旺盛,但是如果长期服用,可能会导致内分泌紊乱,影响受孕。此外,不少女性会为美而热衷于减肥。其实,如果女性体内的脂肪量低于体重的17%,就不能维持正常月经周期所需要的最小值,也会造成丧失生殖能力的严重后果。

应对策略:注意健康饮食,不要盲目减肥,不盲目使用补品和药物。

(7)环境污染:有害的生活和工作环境,对受孕有一定影响。大至自然环境污染,小至个人生活环境污染,如被动吸烟、环境被农药污染、农作物中农药的残留等。身边电器发生的辐射也是重要的污染源。

医学专家分析指出,现代人如果在生活和工作中频繁接触化学物品、烟雾、铅、麻醉剂或X线等化学污染、物理辐射及饮食污染,人的生殖功能都会受到一定的伤害。

应对策略:在准备怀孕前半年,应远离有害的环境,避免接触有害的化学物质,少用有辐射的电器,不用时及时切断电源以减少辐射,为健康妊娠创造良好的环境与条件。



199. 新婚夫妻如何选择避孕措施?

计划生育是我国的基本国策，必须认真执行。至于夫妻俩中由男方还是由女方来落实避孕措施，这是夫妻间相互理解与协商的事情。

新婚夫妻节育避孕措施是计划生育工作的重点课题，但目前还不能说哪种节育避孕措施最适合新婚夫妻使用。因为夫妻的情况是千差万别的，如有的夫妻中女性体质更好一些，可以服用口服避孕药至准备生育前的3～6个月停药。若新婚夫妻婚后两地分居(如军人)那就可以选择临时性避孕方法，如男用安全套，或女用探亲避孕药等。若新婚夫妻虽然采用了节育避孕措施，也可能出现意外怀孕，倘若月经过期 1 周不来潮，及时到医院检查是否怀孕，一旦确诊早孕，可以在早孕 49 天内进行药物流产，一般影响较小。若超过了早孕 50 天，可以进行人工流产术，越早越好，越早影响越小，损伤也越轻。

总之，新婚夫妻应该从拿到《结婚证》之日起，就将节育避孕安排在夫妻生活中，记录在婚姻日程上。





十四、特殊人群

新婚夫妻的保健

夫妻在《婚姻家庭大辞典》中的解释是,"夫妻与夫妇、配偶通用。指有婚姻关系的男女"。由于夫妻间的性生活是合情合理合法的,所以每对夫妻都应享受性爱。但由于身体或其他原因,使得夫妻的性爱受到这样或那样的影响,本节介绍特殊夫妇如何更好地享受性欢乐,希望对特殊类型的夫妻有所帮助。

200. 特殊体型的夫妻如何过好性生活?

夫妻之间性交活动既是一个实践过程,也是一种技巧,就要有一个磨合的阶段,尤其是夫妻体型不一致,也就是说非标准体型状态下,仍然要寻找最佳性交体位与性交姿势。以女性为例分析如下。

(1)高大型女性的性生活:高大型的女性为了获得性满足必须选择适合自己的体位。男子根据女方的性感受强弱及满意程度来适应女方的性要求。这种类型女性推荐采用仰卧屈曲位,将双腿屈曲抬起,充分暴露阴道部位,以利于阴茎的插入和刺激。如果觉得屈曲位很困倦、劳累,也可以采用上半身在床上,臀部在床沿并将臀部高抬(垫物品),尽管身材高大,都不会在性交时有不顺利或不适应的情况发生。当然也可以用背附位,男方从阴道后方插入,不过这会使女方很累。

(2)娇小型女性的性生活:娇小型的女性动作敏捷,身体灵活,一般适应各种性交体位。倘若男方相当高大强壮,则会对娇妻产生压力或负重困难。因此,这类女性以采用女上位合适,也可以用坐位或骑跨体位都能获得性满足。若采用男上女下体位性交时,男方尽量用双臂支撑自身重量,切勿紧压女方胸部。

(3)肥胖型女性的性生活:现在发现女性肥胖者日渐增多,她们身体的肥胖必然会给夫妻性生活带来不便之处。肥胖一般分为苹果型——腹部肥胖,脂肪堆



积在腹部;还有梨子型——臀部及大腿肥胖。不论哪型肥胖,都会给性交带来不方便。肥胖型女性采用背附位容易达到阴茎与阴道的紧密接触,较容易获得性快感。但侧位、坐位及屈曲位都不太适合。

(4)瘦型女性的性生活:与肥胖型相反,过于消瘦的女性也有不方便性交的情况,因为她们阴部、阴阜部脂肪太少,不能耐受男方的刺激与摩擦,易产生疼痛感,所以她们比较适合采取侧位、骑跨位、后背位或坐位。

201. 不同健康状况的夫妻如何过好性生活?

(1)健康的新婚夫妻性生活:新婚夫妻一个是处女,一个是处男,既无性生活实践,更说不上性交经验,加之新婚劳累,情感激动,所以新婚之夜的性交体位以男上女下位最适宜。因为女方在首次性交时往往会发生处女膜破裂,还会流出少量血液——俗称"见红"或"落红"。所以,在平卧位时将毛巾之类的软巾垫于臀部,以免污染了被褥与衣物。男方由于兴奋和激动,也由于强烈的性欲望——急于占有对方,一方面要动作轻柔、温文尔雅;另一方面也要找准阴道入口,有的放矢,一插成功。所以,男上位是最佳选择。

(2)妊娠夫妻的性生活:妇产科医生总是要提醒孕妇在妊娠早期(妊娠前3个月)及妊娠晚期(妊娠后3个月)不要性交,以确保胎儿的安全。因为早孕期性交有发生流产的可能性;孕晚期性交有发生早产的可能性。这里只是指"可能性",并非是"必然性"。那么,孕中期是否就绝对安全呢?是否就可以任意性交呢?科学地说,整个孕期都必须小心谨慎,必须控制性生活,即性交要在保证胎儿与孕妇安全的前提下,温柔地、谨慎地操作。最重要的是男方应避免对妻子腹部的直接重压,也要避免阴茎对子宫颈部的强烈刺激或冲击。



妊娠夫妻采用的体位,建议以侧位后进式为佳。也可让女方仰卧于床上,臀部置于床边,男方站于床沿性交;还

可以采用坐位等避免压迫腹部的体位。什么体位最好，要因妊娠月份大小而异，因人因时而异，不可强求。

(3)腰痛夫妻的性生活：当男方腰痛时，男方可取坐位，坐在靠背椅上，女方骑跨在男方大腿上，并由女方做抽动活动。女方腰痛时，女方仰卧，男方要全部由自己负重，即以双肘双膝承担全身重量完成性交过程，否则会增加女方病情。当然，双方或一方腰痛最好暂缓性生活，以利康复。

(4)阴道过紧者的性生活：阴道过紧与阴道痉挛是不同的，前者并不是病变，后者是病变需要治疗。若女性阴道过紧，男上位可能性交不适或不成功，最佳体位是女上位，女方将阴茎握持在手对准自己阴道口，缓慢地插入，可以逐渐插入阴道深部，此后女方可以采用骑跨式或别的体位与姿势，一般都能成功。阴道痉挛属于病理性的，要到妇产科进行治疗。

(5)阴茎过长、过短、勃起不全者的性生活：①男性阴茎过长时，为了避免插入阴道太深，刺伤女性子宫颈或阴道穹隆部，可以采用侧卧位，或者男上位，女方采用伸张式——双大腿紧紧并拢，减少阴茎插入的深度。②男子阴茎过短小，为了与阴道更加紧密结合，可以采用女上男下位，女性骑跨在男性身上，或者坐位；女下位的屈曲位亦可。③男子阴茎尚能勃起，但勃起不全。所谓"勃起不全"是指阴茎勃起角度小于 90°，坚挺度不够。可以采用女上位，借助女方的手将阴茎扶助插入阴道内；也可以用屈曲式。

(6)男性体型过大者的性生活：为了避免高大个子及体重压迫女方，使妻子负重太大、太累。性交时宜采用女上位或坐位比较适宜。

(7)性冷淡女性的性生活：性冷淡女性一般对性兴趣很低，但不反对也不拒绝性交，对于这类女子，除了加强性心理调适之外，还要掌握充分的性技巧，加强性刺激，常用的性交体位有坐位、背附位、屈曲位，以便性交时既方便阴道刺激，又有利于进行爱抚——触摸乳房等。

(8)倦怠夫妻的性生活：男女双方经过长时间性交之后，逐渐产生了一种倦怠感。为了增加情趣，除了变换性交的地点，注意性交环境变化外，改变性交体位及性交姿势是必要的。既可以每次性生活时更换一种体



位，如男上变女上，卧位变坐位等，也可以在同一种体位变换性交姿势，如男上位时女方可以采用屈曲式、伸展式、抬臀式等。总之，“花样翻新”，克服只用一种模式一种姿势的单调性、乏味性、倦怠性。

(9)男阴茎小、女阴道宽夫妻的性生活：这类型夫妻会因性器官结合的密切感、紧缩感、摩擦感都非常微弱，双方会感到不满意，这样的情况只能从性交体位与姿势上进行弥补。适用于屈曲式或骑跨式，后背位也可以。若用男上女下位，则女方要将双脚缠住男性双腿，这样能增加刺激强度。

(10)男阴茎长大、女阴道窄小夫妻的性生活：这类夫妻会因阴茎插入过深、扩张度过大，女方感到不适或痛苦，可以采取侧卧位、坐位，由女方控制阴茎插入的深浅度及刺激的强度和频率，逐渐适应。也可以应用女上位，女方在上可以控制阴茎插入的深度与力度。

(11)女性阴道口向上者的性生活：有的女性阴道开口轻度畸形，向上向前开口，在性交时，男子阴茎较容易受到女方耻骨压迫。此类夫妻性生活时，女方最好采取仰卧床沿，将双脚由床边下垂的体位，以利于男方性交。

(12)女性阴道口向下向后者的性生活：女子阴道口向下开者，性交时可采用男上女下的屈曲位，抬高阴道口；也可采用背附位，阴茎从后插入阴道；或者女上位的骑跨式也较适合。

(13)女性子宫后屈者的性生活：子宫的位置是以它的纵轴与脊柱纵轴之间的关系来确定的，绝大多数妇女为平行的——平位；若子宫体向前形成了夹角为子宫前倾位(严重者可前屈)；若子宫体向后形成了夹角为子宫后倾位(严重者可后屈)。前倾与后倾一般对性交及受孕无多大影响，若是后屈对受孕有影响时，性交体位最好选用背附位，特别是女方以头趴下，抬高臀部的后背位性交有利于受孕。



(14)男性阴茎弯曲者的性生活：男子的阴茎正常情况下是垂直下垂于大腿之间，勃起时向前向上，与大腿平面间形成 90°～130°的夹角，称之为“勃起角”。稍微有些弯曲属正常现象，不会影响性交活动。但严重的阴茎弯曲，无论是侧弯还是向下弯曲(茎系带过短会产生下弯现象)，就会影

响性交活动。此类夫妻最好采用坐位或者女上位，借助于女方的手来做适当矫正以便插入阴道。

当然，如阴茎弯曲度太大，就会影响了阴茎的正常勃起与性交；即使勉强插入阴道中，女方会因阴道壁受到异常的刺激而产生意外的不舒适感受。这种情况下，男方一定要到医院进行阴茎整形手术，如系带松解术等。手术虽小，对于夫妻的“性福”至关重要，切勿听之任之，影响夫妻感情。

由于性生活本身具有健康功能与享乐作用，所以夫妻之间一定要选择双方最适宜的体位与姿势，才能达到最佳的效果，这也是性学工作者的责任。只有家庭中夫妻生活和谐了，才能减少婚外情、婚外恋与第三者介入，整个社会才会更安宁、更和谐。

202. 夫妻一方为残疾者如何过好性生活？

残疾人是社会中的弱者，除了他们自身要自立、自强外，全社会都要关心、爱护、支持他们。作为医务工作者更应该具有同情心和爱心，也要尽最大努力让他们享受人生的幸福与乐趣，包括性生活与生育。2007 年 10 月 18 日，《楚天都市报》以题为“残疾妻与智障夫的苦乐生活”报道了王某因儿时患小儿麻痹症后，造成了从胸部以下的身体都不能自主活动，后来与一位弱智者高某结婚，俩人在家长与社会的关爱下生活幸福，还生下一位可爱的女儿，并且长大成人，一切正常。

(1)女方为残疾的夫妻：女方是残疾者，男方要尽可能地关爱妻子，除了日常生活外，性生活也要特别关爱。如上述王某是半身不遂者，一切活动不方便，当然会对性生活带来不利影响。作为丈夫就要千方百计使残疾妻子享受正常的性生活，一切以妻子身体的舒适度为原则来进行双方的性活动。初期可能双方不太适应，但要慢慢地互相



适应与磨合，总会找到双方满意的体位与姿势的。

(2)男方为残疾的夫妻：男方是残疾者，女性要尽可能地适应男方的身体情况，其伤残的肢体可能是上肢，也可能是下肢，情况各不相同，互相做爱的体位与姿势也会不相同，作为健康的女方既要保证男方的性功能充分发挥，也不能使自己太累（如负重等），否则是不能长期坚持下去的。

(3)双目失明的夫妻：夫妻双目失明但双方肢体健康的要多用语言沟通及肢体语言表达爱意。例如，女方月经来潮了，男方因看不见而想过性生活，女方要向男方讲清楚。男方也要理解与配合，确保夫妻双方的健康。如果生育了子女，也要互相照顾子女。俗话说"眼瞎心里明"，盲人的心静，有助于处理好各方面的事情，包括夫妻生活与抚育后代。

(4)双方聋哑的夫妻：双方是聋哑者，现在大多聋哑者都会用手语交流彼此的感情。若是在黑夜中则用肢体语言进行沟通与交流，也会使双方的生活幸福与美满的。

203. 糖尿病夫妻能过性生活吗？

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，给病人带来身体痛苦与精神负担，许多病人因此不愿意过性生活；或者不敢过性生活，怕加重病情，或者在病情加重时已产生了性功能障碍，想过性生活也"心有余而力不足"了。

对于糖尿病病人来说，除了有严重的急、慢性并发症者外，一般情况下都可以坚持定期过正常的夫妻性生活。适当的性生活不仅不会增加病情，还能降低血糖、血脂，产生健康效应，有利于糖尿病的恢复。



美国宾夕法尼亚大学医学院迈克尔·西里戈廉教授指出，"性生活也是一种体育锻炼"。如果一个人每周有3次性生活，一年内就有150次左右，每次性生活以10～15分

钟计算，共计 1 500～2 250 分钟，等于 25～38 小时的运动量，要消耗 31 386～47 070 千焦能量。相当于在 1 年内慢跑了120～180 公里的距离。这与糖尿病治疗方案之一——运动疗法是一致的。性行为是一种很好的运动，能增强心血管的功能及肺功能。

当然，糖尿病病人也要因人、因病情适当控制性生活频率与性交活动强度。性生活是否适度的判断标准是性生活之后双方无不适或疲劳感，会感觉全身轻松、身心愉悦，第 2 天生活、工作一切正常，就是适合自己的对健康有益的性生活规律。

204. 乙肝夫妻如何安排性生活?

乙肝是乙型病毒性肝炎的简称，乙型肝炎是由乙型肝炎病毒引起的传染性疾病。乙肝从病理上说有乙肝活动期、稳定期、恢复期等区别。可以通过对患者体内乙型肝炎病毒抗原与抗体的检测来进行判断(就是临床上常采用的乙肝 5 项指标，即两对半)。

(1)乙肝活动期:证实乙型肝炎病毒正处于传染阶段，如果患者与没有抵抗力的人进行性方面的接触，极易感染对方，所以许多国家将乙型肝炎病人及乙型肝炎病毒携带者列为性传播疾病(因为乙型肝炎病毒可以通过精液与阴道分泌物互相传染)。夫妻双方是接触最亲密的人，首先要了解对方是否患有乙型肝炎，属于乙肝的什么期。对于未感染乙型肝炎病毒的一方要进行乙肝疫苗免疫注射。总之，在乙肝活动期要避免性生活为好。

(2)乙肝恢复期与稳定期:由于患者体内的乙型肝炎病毒没有显著传染性，另一方又进行过乙肝疫苗注射，具有一定抵抗力，可以适当过性生活。但由于患者体质较差，性生活的频率与强度都要适当控制与严格掌握，以保障患者健康为前提来安排相关活动。



(3)慢性乙肝急性发作期:因病情反复,乙型肝炎病毒活动力强,传染性高,不宜过性生活。

(4)重型乙肝:病情危重,传染性强,禁止过性生活。

(5)乙型肝炎病毒携带者:若对方没有抗乙肝病毒抗体,也容易受感染,不宜过性生活。因为乙肝病毒携带者,虽然自身未发病,但他不断地向外界排出乙肝病毒,包括血液、体液(如唾液、尿液、精液、阴道分泌物等),以及用品上的分泌物中都带有乙肝病毒。

(6)乙肝检测结果分析

①HBsAg(+):提示为急性乙肝早期,有传染性;或是乙肝病毒携带者。

②HBsAg(+)与HBeAg(+):提示为急性乙肝早期,传染性很强。

③HBsAg(+)、HBeAg(+)、抗-HBc(+):临床称为"大三阳",提示急性乙肝或慢性乙肝发作期,病毒复制活跃,传染性很强。

④HBsAg(+)、抗-HBc(+)、抗-HBe(+):临床称为"小三阳",此时若乙肝病毒-DNA阳性提示有传染性,如乙肝病毒-DNA阴性,为病毒复制活力低,提示急性乙肝趋向好转,或是无症状慢性乙肝病毒携带者。

⑤仅抗-HBc(+):提示过去感染过乙型肝炎病毒。而HBsAg消失,抗-HBs尚未产生的窗口期。

⑥抗-HBs(+)、抗-HBc(+)、抗-HBe(+):提示乙肝恢复期,开始产生免疫力。

⑦抗-HBs(+)、抗-HBc(+):提示过去感染过乙肝病毒,已产生免疫力。

⑧仅抗-HBs(+):提示乙肝病毒疫苗接种有效,表示有免疫力。

不论是"大三阳"或"小三阳",都必须做到:



- ●劳逸结合,避免劳累。
- ●科学饮食,戒烟限酒。
- ●在专科医生指导下服药治疗。
- ●注意防止与健康人接触性传染。
- ●节制性生活,若性交时用安全套为好。
- ●定期复查。



十五、新房装修与布置要安全舒适

俗话说"新人新事新气象"，任何情侣要准备结婚前，总是要构造新的"爱巢"——新房(或者是原有的旧房进行新的装饰和装修——旧貌换新颜)。你知道在新房装修或新房装饰时要注意些什么吗？怎样装饰和装修才是安全的呢？如果你还不了解这方面的知识，就仔细地学习一下本节的内容吧，它会告诉你如何装修才能身体健康、安全又舒适。

205. 装修材料中有害物质对人体的危害有哪些？

甲醛是具有强烈刺激性的气体，是一种挥发性有机化合物。甲醛对人体健康的影响主要表现在刺激眼睛和呼吸道，造成肺功能、肝功能及免疫功能异常。甲醛被国际癌症研究机构确定为可疑致癌物质。

挥发性有机化合物(VOC)对人体影响主要是刺激眼睛和呼吸道，皮肤过敏，使人产生头痛、咽喉痛、乏力等症状。苯及甲苯被国际癌症研究机构确认为有毒物质与致癌物质。吸入或经皮肤吸收一定量会引起中毒，严重时会对人体造血系统、神经系统产生损伤。甲苯和二甲苯均为无色透明液体，有毒，对皮肤和黏膜刺激性大，对神经系统损伤比苯还强，长期接触有引起膀胱癌的可能。儿童容易发生血液系统病变，尤其是白血病是致命性疾病。甲苯与二异氰酸酯(TDI)是具有强烈刺激性气体的有机化合物。对皮肤、眼睛和呼吸道有强烈刺激作用，长期接触或吸入高浓度的TDI蒸气可引起支气管炎、过敏性哮喘、肺炎、肺水肿。

铅、镉、铬、汞、砷等重金属元素是常见的有毒污染物，这些可溶物对人体有明显的危害。例如，皮肤长期接触铬化合物可引起接触性皮炎或湿疹。过量的铅、镉、汞、砷等化合物对人体神经、内脏系统造成危害，特别是对胎儿与儿童生长发育和智力发育影响较大。



206. 刚装修的新房子为何不要急于入住?

新装修的房屋在相当长的一段时间里，各种装修材料会发出不同种类、不同程度的有害物质——有害气体。即使你选用符合《国家标准》的装饰装修材料，因为它们单一材料是安全的，但若干种材料组合到一起，各自的释放量相加就未必不超标准，也就不一定安全了。

卫生部、建设部及环保部门，在 2004 年的一次家庭装修建材抽样调查中，查出对健康有害的装修材料占 68%。也就是说，市场上出售的装修建材中 2/3 都含有不同程度的有害物质。据报道，全国每年由于室内空气污染引起死亡人数达 11.1 万人，平均每天死亡 300 人左右。

新装修房屋中主要空气污染源包括：甲醛、苯、甲苯、氨等有害气体。其中人造板材、胶粘剂、墙纸等材料里都含有大量的甲醛，不仅能引起不孕不育症，还是公认的致癌因素。苯与氨主要来自于胶、漆、涂料，也会导致不孕不育，还是强烈的致癌物质。因此，刚装修的房子要经过一段时间的通风后方可入住。如果夫妻结婚就住进新房子中，若 2 年以上还未能自然妊娠者，或者怀孕了，但发生不明原因的流产现象，就应高度警惕是有害物质在作怪。

207. 装修材料中的“隐形杀手”有哪些?



家庭装饰装修材料中的有害物质种类较多，由于它们不容易被人发现（只有用相关测量仪器才能检测），所以人们把它们称之为“隐形杀手”，主要包括下列几种有害物质。

(1)甲醛:甲醛是一种无色易溶的刺激性气体,甲醛可经呼吸道吸收。现代科学研究表明,甲醛对人体健康有严重的不利影响。长期接触低剂量甲醛可以引起慢性呼吸道疾病,女性月经紊乱,妊娠高血压综合征,胎儿发育不良,新生儿体重降低、染色体异常等。高浓度的甲醛对神经系统、免疫系统、肝脏等都有毒害。甲醛还有致畸、致癌作用,长期接触甲醛的人,可引起鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮肤和消化道的癌症。

室内空气中的甲醛来源主要有:①室内装饰的胶合板、细木工板、中密度纤维板和刨花板等。目前,生产人造板使用的胶粘剂是以甲醛为主要成分的脲醛树脂,板材中残留的和未参与反应的甲醛会逐渐向周围环境释放,是形成室内空气中甲醛的主体。②用人造板制造的家具。一些厂家为了追求利润,使用不合格的板材,在粘接贴面材料时再使用劣质胶水,制造工艺不规范。③含有甲醛成分并有可能向外界散发的。其他种类装饰材料,如贴墙布、贴墙纸、化纤地毯、泡沫塑料、油漆和涂料等。

(2)氨气:氨气是一种无色而具有强烈刺激性臭味的气体。氨是一种碱性物质,它对接触的组织都有腐蚀和刺激作用。可以吸收组织中的水分,使组织蛋白质变性,并使组织脂肪皂化,破坏细胞膜结构,减弱人体对疾病的抵抗力。浓度过高时除腐蚀作用外,还可通过三叉神经末梢的反射作用而引起心脏停搏和呼吸停止。

(3)苯:苯为无色具有特殊芳香气味的液体,是室内挥发性有机物的一种。在通风不良的环境中工作,短时间内吸入高浓度苯蒸气可引起以中枢神经系统抑制作用为主的急性苯中毒。苯已经被专家确认是严重致癌物质。轻度中毒会造成嗜睡、头痛、头晕、恶心、呕吐、胸部紧束感等,并可有轻度黏膜刺激症状。重度中毒可出现视物模糊,震颤、呼吸浅而快、心律失常、抽搐和昏迷。少数严重病例可出现呼吸和循环衰竭,心室颤动。苯在各种建筑材料的有机溶剂中大量存在,比如各种油漆的添加剂和一些防水材料等。

(4)氡:氡是由镭衰变产生的自然界惟一的天然放射性惰性气体,它没有颜色,也没有任何气味。氡原子



在空气中的衰变产物被称为氡子体，为金属粒子。常温下氡及子体在空气中能形成放射性的溶胶而污染空气。容易被呼吸系统吸收，并在局部区域不断累积而诱发肺癌。科学研究表明，氡对人体的辐射伤害占人体一生中所受到的全部辐射伤害的55%以上，其诱发肺癌的潜伏期大多都在15年以上，世界上有1/5的肺癌患者与氡有关。所以说，氡是导致人类肺癌的第二大"杀手"，是除吸烟以外引起肺癌的第二大因素，世界卫生组织把它列为使人致癌的19种物质之一。

(5)天然石材的放射性元素：各种天然石材由于产地、地质结构和生成年代不同，其放射性也不同。经检测，石材中的放射性物质主要是镭、钍、钾3种元素在衰变中产生的，如果可衰变物质的含量过大，即放射性物质的"比活度"过高，则对人体是有害的。国家质量技术监督局曾对市场上的天然石材进行了监督抽查，从检测结果看，其中花岗岩(不少家庭将花岗岩选作地板材料)超标较多，放射性较高。天然石材中的放射性危害主要有两个方面，即体内辐射与体外辐射，有致畸与致癌作用。

208. 新房装修如何避免有害物质的影响?

随着生活水平的不断提高，人们对于自身的健康越来越重视。这种潮流反映在家庭装修中，就是人们对于装饰装修材料中的毒性问题开始普遍关注，并且尽可能地选用环保材料。近年来，消费者已经开始关注强化木地板中的甲醛含量、石材的放射性、防水涂料中的二甲苯等有毒化学物质的含量。



关注家庭装修中健康问题的消费者，不仅要求装饰装修公司不使用有毒的装饰装修材料，而且"无害、环保、绿色"的消费意识，已经渗透到家庭装修设计、家具购买和装饰品配置等诸多环节，只有这些措施环环相扣才能装修出

一个无害、舒适的家居环境。

(1)设计:空气要流通,色彩要和谐。在装修设计阶段,要注意室内的空气是否流通。在装修后,室内仍要有"穿堂风"通过,流动的空气不仅能带来充足的氧气,而且会迅速带走有害物质。因此,最好不要在门窗附近设置隔断等东西,阻碍空气流通。对于厨房、卫生间等空气不易流通的空间,要利用排风扇强制换气。

值得指出的是,在农村建房屋时往往将窗户做得较小、较低,这样并不利于室内通风;应该做高大的窗户,并且保持有两个窗户对应通风为好。

(2)色彩:选择合适的色彩,不仅是装饰居室的主要手段,也是保证健康的重要方面。大面积的镜面在强烈的阳光下,会产生"光污染",对人的视力有损害,而且会让人感到烦躁不安。而过于深的颜色,也容易让人产生压抑的感觉,淡绿色则比较合适。

(3)施工:材料无害最重要在施工阶段,自己要监督装饰装修公司使用无害的装饰材料。一般的天然装饰材料都很安全。对于强化木地板、瓷砖和防水涂料等含有害物质的装饰材料,除了自己不购买之外,即便是环保产品装修,也要在完工后注意开窗通风,入住时间最好在1个月以后。

(4)家具:新购买的家具要注意甲醛含量,许多用人造板制造的家具,都使用有毒的甲醛作黏合剂。如果您购买的家具有强烈的刺激性气味,证明甲醛含量过高,会对室内环境造成污染。

(5)后期配饰:选择品种要当心,纯毛地毯虽然舒适、美观,但如果不经常打扫、除尘及消除污垢物质,也会产生尘螨等寄生虫,引起哮喘等疾病。虽然绿色植物会吸收二氧化碳,产生氧气,但有些植物放在家中会产生有害的气体,对人体不利。

(6)地板:谨防地板"游离"杀手。就其本身来讲,实木地板是不含有害物质的,而质量伪劣的复合地板则可能包含有害物质。一是有胶粘剂的地板所含游离甲醛释放量过高;二是在刷油漆过程中用到各种有机溶剂,如甲苯、硝基等,均会散发出对人体有害的气体。



建议在购买地板时尽量买甲醛含量低的漆板，不要买素板。

(7)浴具：应多采用环保型材料和新型卫生设备。在设计和施工中应对健康方面有合理的设置，如洁具、抽油烟机等设置应完备。

209. 如何使新房安全舒适？

据国际有关组织调查统计，世界上30%的新建和重修的建筑物中发现有害于健康的室内空气，这些有害于健康的室内气体已经引起全球性的人口患病率和病死率的增加。国际上一些室内环境专家提醒人们，在经历了工业革命带来的"煤烟型污染"和"光化学烟雾型污染"后，现代人正进入以"室内空气污染"为标志的第三个污染时期。

我国卫生、建设和环保部门曾经进行过一次室内装饰装修材料抽查，结果发现受有毒气体污染的材料占68%左右。这些装饰装修材料会散发出300多种挥发性的有机化合物，如甲醛、三氯乙烯、苯、二甲苯等，一旦入住，将会引发各种疾病，其中包括呼吸道、消化道、神经系统、视力、视觉、高血压、癌症等30多种疾病。

最近，中国室内环境检测治理中心常接到有关室内空气质量问题的咨询电话，很多人在入住新装修的住宅或写字楼后，感到头疼、头晕、恶心、嗓子干痛、发热、全身无力、疲劳，各类皮肤病、肺心病、心肌炎等也相继出现；不常出户的老人、幼童进住后经常生病、住院，重则诱发癌症。

使新房安全的有效措施包括：①尽量采用低甲醛含量和不含甲醛的室内装饰和装修材料。②在选购家具时，应选择刺激性气味较小的产品。同时，要注意查看家具用的刨花板是否全部封边。③装修后的居室不宜立即迁入，而应当有一定的时间让材料中的甲醛等物质以较高的力度散发。④保持室内空气流通。⑤合理控制调节室内温度和相对湿度，甲醛这



种物质是一种缓慢挥发性物质，随着温度的升高，挥发会更快一些。⑥在室内置放花卉、草类等大有益处，会降低室内有害气体的浓度。⑦最安全的方法是在入住前，请环保部门的工作人员用仪器检测一下室内的相关物质是否达标，如已经达标，则可以放心大胆地入住新房了。若某种有害物质还超标就暂缓入住，是最佳决策。

210. 新房内不宜长期养哪些花卉?

爱美之心人皆有之，在新房内养几盆观赏花卉与植物有利于调节温度与湿度，又赏心悦目，本是一件好事。但有的植物的气味或花粉会影响人的健康，更不利于怀孕。

(1)不宜长期放在新房内的花卉：①松柏类植物，如玉丁香、接骨木等。②洋球花类，如五色梅、天竺葵等。③丁香类，如夜来香等。④其他类，如郁金香、月季花、紫荆花、兰花、百合花等。这些植物长期在室内存放，其气味对人体健康会产生不良影响。

(2)有毒性的花卉：包括黄杜鹃、郁金香、一品红、夹竹桃、光棍树、五色梅、水仙花、石蒜、含羞草、虎刺梅、万年青、仙人掌、仙人球等。这类植物花卉虽然色彩艳丽，但气味与花粉对人体健康有害，若长时间接触，或一次吸入大量有毒成分，往往会引起中毒，轻则过敏，重则引起神经系统症状，甚至休克。除了对健康不利外，对怀孕也是有害无益的。

所以，对上述介绍的不利于健康的植物及花草不要在家中种植，确保身体健康与顺利妊娠。



211. 你知道噪声对健康与生育的影响有多大吗？

研究表明，噪声能影响女性的下丘脑-垂体-卵巢生殖轴系统的功能，使女性体内激素发生逆向性改变，从而影响排卵、受精及受精卵的正常发育。日本科学家安藤博士对大阪国际机场的噪声污染情况进行调查研究后指出，噪声刺激可以引起女性神经细胞的改变，继而影响排卵、受孕及胎儿神经系统发育。美国医学家对机场周围居民调查研究后指出，噪声可以间接干扰人类的健康与生育，畸形儿出生率远远高于其他地区。因此，社会上流传"吵死人"或者"闹死人"的说法，都是对噪声影响健康的普遍性看法，虽然过于"绝对"，但也不无道理。医学证实，住在机场、火车站、轮船码头附近的居民发生神经衰弱、神经官能症等疾病的患病率远远高于其他地区的居民。

人类能怀孕并健康生育的环境，声音强度为 10～35 分贝。

如果女性每天接触 50～80 分贝的噪声 2～4 小时，便会产生不良反应，包括精神烦闷、心情紧张、呼吸与心跳加快，使心肺负担加重；神经系统功能紊乱，头痛、失眠随之产生；内分泌系统功能降低，尤其是雌激素与甲状腺素分泌不足，影响卵子成熟及排卵等，都对健康与生育不利。所以，女性工作环境应尽量将噪声控制到最低程度；生活中对家用电器要选择无噪声或噪声量最低的品牌；休息时将电视机、音响播放器调节到最悦耳的程度；散步时远离噪声区，避开汽车多的公路区及机场、码头地区。



医学专家提醒，现代化的生活给人们带来许多方便，但也对人体的健康与生育带来某些不利影响。因此，人们要学会趋利避害，对于准备生育的夫妻更应如此。